

أثره فى الجسم والعقل .. وطريقة إبطاله



مصطفى محرم

يطلب من
مكتبة وهبة
١٤ شارع الجمهورية - عابدين
تليفون ٩٣٧٤٧٠

مصطفى محرم

التدخين

أثره فى الجسم والعقل وطريقة إبطاله

الطبعة الرابعة

منقحة ومزيدة بأحدث الأبحاث العلمية

يطلب من : مكتبة وهبة
١٤ شارع الجمهورية - عابدين
تليفون ٩٣٧٤٧٠

الطبعة الرابعة

١٤٠٣هـ ـ ١٩٨٣م

دار التوفيق النموذجية
للطباعة والجمع الآلي
الأزهر ٣ ميدان الموصلي
بجوار جامع الرعاء

بسم الله الرحمن الرحيم

« ... ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة »

« صدق الله العظيم »

حكمة

« لا يكتب الانسان كتابا فى يومه الا قال فى غده : لو غير هذا لكان أفضل • ولوزيد هذا لكان أحسن • ولو نقص هـــذا لكان أصـــوب •

وهذا أبلغ العبر • وهو دليل على اســـتيلاء النقص على كل البشر » •

« ابن خلدون »

❋ ❋ ❋

لهذا أنصحك بقراءة الطبعات الجديد دائما • ولا تقنع بقراءة الطبعات السابقة •

إهـــداء

الى النفوس الأبية • التى ترفض الاستعباد ــ أياً كانت نوعيته ــ ولو فى صورة سيجارة •

الى العقول الواعية التى ترفض قيود العادة أية عادة •• ولو عادة التدخين •

الى الأجسام الصافية التى ترفض التلوث بقذارة النيكوتين •

الى الأنوف الشماء التى تتقزز من رائحة التبغ الكريهة •

الى شباب هذا الجيل • الذى نحرص على نقائه • وشفافيته • وآدميته •

أهدى هذا الكتاب ••

مصطفى محرم

عزيزى القارىء ...

أنا لا أكتب لك من فراغ فقد قرأت لك مئات الكتب والأبحاث وآلاف النشرات والمحاضرات . وأصدرت عدة صحف لمكافحة التدخين منها : البشير . الدعاية . مجلة المجلات . الغدالة . الكاشف . الحسان . العروبة . كلها أصدرت منها أعدادا خاصة عن التدخين : أضراره . وطرق الخلاص منه . وتجارب التائبين عنه . وأنشأت «جمعية مكافحة التدخين» منذ ٥٠ عاما . وشاركت رعيل المجاهدين لمحاربته : الدكتور شخاشيرى . والدكتور الشرياصى والدكتور محمود فريد وابراهيم دسوقى أباظه (باشا) والأساتذة سلامه موسى . منيرة ثابت . فائق الجوهرى .. الخ وكلهم سبقونى الى دار الحق .. ويسعدنى أن يحمل الشعلة أعلام هذا الجيل : صلاح منتصر . أنيس منصور . نبيل عصمت . ثريا حنفى . الدكتور ممدوح جبر . الدكتور اسماعيل السباعى الدكتور الجوجرى .. الخ .

وانى أحمل الأمانة أكثر للأدباء والكتاب . اذ ليس من السهل تغيير عادات الناس وتطبيعهم بعادات أخرى فهذه قدرة لا يبلغها العلم وحده .. ولكن هناك درجات من المواهب الأدبية والفكرية يبلورها القدرة على التعبير فتستطيع تغيير عادات الذين يقعون تحت سحر الكلمات ..

المؤلف



فى ندوة جمعية مكافحة التدخين : صورة تذكارية منذ ٤٠ عاما
يظهر فيها المؤلف (يحمل لافتة ممنوع التدخين) والى يمينه الدكتور
شخاشيرى والدكتور السبكى والدكتور محمود فريد ..

انك لن تستفيد من هذا الكتاب اطلاقا اذا قرأته قراءة عابرة • عليك أن تقرأه أكثر من مرة فى مكان هادىء • قراءة المتمعن • المتأمل • وركز أثناء القراءة كل فكرك فى سطوره • لا تدع ذهنك يشرد لحظة واحدة • واذا فرض وأفلت منك الزمام فى شاردة أو واردة • فارجــع فى التو وأعد قراءة ما فاتك •

مقدمة

هذا القاتل

كيف يدين أهل الأرض من مختلف الأديان لاله جديد يسمى (التبغ) وكيف أصبح هذا الاله معبود ملايين البشر ينفقـون فى سبيله صحتهم ومالهم بسخاء ؟ هذا هو الذى حير علماء العالم وأفزعهم فقاموا ينشرون تجاربهم التى تثبت أثر التدخـين الرهيب فى أجساد الناس وعقولهم وتحث الحكومات المتحضرة على محاربة ذلك الاله البغيض وتخليص المجتمع من عبوديته ٠

ولكن يبدو أن حكام العالم يدينون هم الآخرون بالولاء (للتبغ) ولذلك تركوا الشعوب تحترق على مذبحه ٠ بل ساروا فى مقـدمة الموكب يحترقون مع شـعوبهم ليكونوا قـدوة شريرة لرعاياهم ٠ فالثابت تاريخيا ان الملك ادوارد السابع ملك انجلترا توفى عام ١٩١٠ عن ٦٩ سنة متأثرا بنزلة شعبية حادة لأنـه كان يدخن ٢٠ سيجارا ضخما يوميا ٠ ثم الملك جورج الخامس الذى مات بنفس الداء عام ١٩٣٦ وبعده جورج السـادس الذى أصيب بسرطان بالرئة أودى بحياته فى عام ١٩٥٢ وكان يدخن ٤٠ ـ ٥٠ سيجارة يوميا ٠٠ وهكذا قضى التدخين على ملوك انجلترا خلال القرن العشرين ٠

شــكر ورجاء

لا شك أن اصدار طبعة جديدة من هذا الكتاب هو فرصـــة طيبة لتقديم الشـــكر والاعتراف بالجميل للأنصار والمشجعين والصحف النزيهة التى شملت مؤلفه بعطفها • ولأصحاب رسائل الشـــكر والتقدير الذين استفادوا منه •

بيد أن كل أمنيتى أن يقوم القارىء بنصيبه فى الدعوة الى محاربة هذا المنكر • ولا يكتفى بأن ينقذ نفسه من شره ، وأنه ما دام يتمتع بصفة الآدمية ، فعليه أن يسعى لتطهيرها من هذا الوبال • لعلنا نستطيع أن نساهم فى شطر من الدعايـــة الاستقلالية التى تقوم أول ما تقوم على تحرير الجيل الناشىء من ربقة العادات حتى لا يستسيغ العبودية فى أى مظهر من مظاهرها •

واذا كان من دواعى فخرى أن كان كتابى الصغير ، مادة خصبة لجميع الذين كتبوا أو حاضروا فى موضوع التدخين • فانه يكون أثلج لصـــدرى لو تكرموا بالاشـــارة اليه كمرجع متواضع أخذوا عنه • والله يحب المنصفين ••

مصطفى محرم

الفصل الأول

التدخين

● نشأته وأصله واستعماله :

لم يعرف التدخين فى الدنيا القديمة قبل أن يستكشف « كرستوف كولومب » القارة الأمريكية . فقد نشأ التدخين أول ما نشأ فى أمريكا الجنوبية . ولذلك يقرر المؤرخون أن كلمة (التبغ) مشتقة من كلمة (تباغو) وتباغو اسم جزيرة من جزر انتيل فى المكسيك . وقد انتقل التدخين من أمريكا الى أوروبا عن طريق البحارة الأسبانيين ومن ثم انتقل الى آسيا . فسائر أنحاء المعمورة .

والواقع أن «كولومب» أرسل بذور التبغ الى اسبانيا باعتباره نبات طبى فيه فوائد لبعض الأمراض . بيد أن الفكرة تطورت فأساء العالم استعماله ونسى الغرض الأساسى الذى نقل بسببه من العالم الجديد .

والتبغ نبات من الفصيلة الباذنجانية ذو ساق أسطوانى قائم وأوراق بيضاوية لزجة كبيرة الحجم وله رائحة كريهة مخدرة وهو يتركب من عدة مواد منها : النيكوتين والبريدين

والبوناس والنيكوتيانين والنكولليدين والأيدروجين وأوكسيد الكربون وحامض البروسيك وكلها سموم خطرة • وأشدها فتكا بالجسم النيكوتين وهو الجزء الهام فى التبغ • وهو عبارة عن سائل زيتى شفاف لا لون له كثير الكثافة طعمه حريف لذاع ورائحته كريهة ويعد بالنسبة للسموم الخطرة فى المرتبة الثانية بعد حامض البروسيك الذى هو أفتك السموم حيث تكفى نقطة واحدة منه على اللسان لقتل الانسان فى الحال •

***

● عقوبة الاعدام :

ولقد كان التدخين فى مبدئه عادة حقيرة ينبذها جمهور الناس حتى أن الملوك والسلاطين الذين بدأت تعرف فى عهودهم كالسلطان مراد الرابع وجاك الأول ملك انجلترا والشاه عباس الصفوى ملك ايران وغيرهم من الملوك المعاصرين منعوا شربه وعطلوا أسواقه وحاربوا تجارته بل تطرف بعضهم وفرض عقوبة الاعدام على متعاطيه • لذلك اقتصر أول الأمر على طبقات وضيعة منبوذة شأنه شأن الأفيون والحشيش فى مصر الآن • بيد أنه انتقل تدريجا من السفلة والرعاع الى سائر الطبقات ، الى أن شاع استعماله شيوعا يدعو الى الدهشة والحسرة والتأمل •• فارتفع عنه الحجر العرفى والمنع الدولى ، واضطرد استعمال التبغ فسرى الى كثير من الطبقات • حتى الى بعض الأطباء ورجال الدين • وأهل الحصافة والرأى •

***

● أيراد الدول :

ومما يجدر ذكره أن أول من جعل من الدخان مورد ايرادات لخزانة الحكومة هو جاك الأول ملك انجلترا • ومن الغريب أنه كان من ألد أعداء التدخين • وكان يصف رائحة الدخان بأنها تشبه رائحة الجحيم فعمد لكى يمنع انتشاره فى البلاد ، الى فرض ضريبة باهظة على هذا النوع من المحصول ، فوجد بعد حين أن التدابير التى اتخذها بفرض هذه الضريبة لم تستطع أن تحول دون استهلاك الدخان فى أنحاء بلاده • بينما أخذت الأموال فى الوقت نفسه تتدفق الى خزانة الدولة •

وسرعان ما ذاع المثل الذى ضربه الملك جاك الأول لمحاربة الدخان فى مختلف بلدان العالم • وتحولت المسألة من محاربة التبغ الى اعتباره مصدر ايراد للدولة • ثم تدرج الأمر على مدى الأيام وأخذ التدخين ينتشر وتروج تجارته •

وقد كان الدوق مانتو جورجونزا أول من قرر تعهد صناعة الدخان واحتكاره • ثم أتبع هذا النظام أثر ذلك فى جمهورية فينيسيا •

وعلى ذلك يكون تاريخ النظامين فى انتاج الدخان سواء أكان الاحتكار أو الضريبة ، يرجع الى ما يزيد على ثلاثمائة سنة •

❋ ❋ ❋

● نشأة التدخين فى مصر :

جاء فى « لطائف أخبار الدول » للاسحاقى أن الدخان عرف لأول مرة فى مصر سنة ١٠١٢ هـ وهو مؤرخ معاصر لذلك الوقت . وذكر رأيه فى الدخان فقال : «ان الدخان مضر بالأبدان . وهو يحبس الطباع . ويضعف الرغبة الجنسية . مسود للأسنان . مهرب لملائكة الرحمن . يورث النتن فى الفم والمعدة ويظلم البصر .. الخ » .

وكانت تصدر أحيانا أوامر بمنع تعاطيه جهارا فقد ذكر الجبرتى فى حوادث ١١٥٦ هـ : « أن الوالى العثمانى أصدر أوامر بمنع شرب الدخان فى الشوارع وعلى الدكاكين وأبواب البيوت . وشدد فى النكال بمن يفعل ذلك » .

ولكن فى أواخر العصر العثمانى انتشر الدخان بين الرجال والنساء . وكانت النارجيلة من ضمن أمتعة العروس . وقد مهر الصناع المصريون فى صناعة الأراجيل . وانتشرت تجارة التبغ والفحم والعنبر . وزادت أرباح أصحاب المقاهى .

واشتغل الفلاحون بزراعة الدخان ، وفى ٢٥ يونية سنة ١٨٩٠ صدر أمر عال بمنع زراعة الدخان فى مصر . وألحق به أمر آخر فى ١٢ مايو ١٨٩٢ ينص على عقاب من يزرع دخانا أو تمباكا بغرامة ٢٠٠ جنيه عن كل فدان . أو جزء من الفدان ومصادرة الزراعة واتلافها . وفرضت ضرائب على الدخان المستورد . وبذلك زاد دخل الحكومة زيادة هائلة .

وفى منتصف القرن التاسع عشر عرف المصريون طريقة لف التبغ فى ورق رقيق • كان وما زال يستورد من أوروبا • وفى أواخر القرن المذكور ظهرت مصانع لف السجائر •

* * *

● أساليب المدمنين :

وللمدمنين أساليب عديدة فى استعمال التبغ فمنهم من يدخنه على هيئة سجاير أو سيجار وهما الأكثر شيوعا • ومنهم من يدخنه فى (غليون) وبعضهم يلوكه أو يستنشقه بعد اضافة جانب من النطرون أو النوشادر اليه • ومنهم من يضعه فى عسل بطريقة خاصة ليزيد فى تأثيره ثم يدخنه فى نرجيلة « شيشة » أو جوزة وهو ما يسمى بالدخان المعسل •• الخ — وما من طريقة من هذه الطرق أو سواها الا وثبت ضررها — وان تباين مقدار الضرر فى كل منها — ثبوتا لا يقبل الجدل • رغم أن بعض المدمنين يحاول الدفاع عن النوع الذى يتعاطاه ، فلقد سمعت من أحد « المشايخ » فى معرض دفاعه عن ادمانه السعوط « النشوق » أنه يمنع الصداع وآلام الأسنان ويمنع الخمول والميل للنعاس ولقد ذكرنى دفاعه هذا بالقصة التاريخية المشهورة عن الملكة كاترين دى مدسيس اذ كانت هذه الملكة أول من استعمل التبغ كنشوق [١] • فقد كانت مصابة بصداع مزمن ووجدت فى أول الأمر مخففا لآلامها فى هذا المخدر ولكنه — ككل مخدر آخر —

---

(١) لذلك يسمى التبغ عند بعض الفرنسيين (حشيش الملكة) ويسمى مسحوقه (سعوط الملكة) •

سرعان ما فقد تأثيره فاضطرت الملكة أن تلجأ للمزيد منه • وهكذا حتى جاء اليوم الذى لم تنفعها أكبر كمية منه • بل وجدت نفسها أمام مرضين : مرض الصداع ومرض المخدر •

والقوانين المصرية تحرم زراعة الدخان • ومن هنا كان سر ارتفاع أثمانه لفداحة الضريبة الجمركية عليه • ومن هنا أيضا كان الغش الذى تلجأ اليه بعض شركات الدخان بادخال عناصر غريبة الى صناعته وخلطه بالقش والحصر القديمة وأشياء أخرى يعرفها الغشاشون مما يزيد فى مضار التدخين ويعرض المدخن لشر الأمراض •

ولسنا نتجنى على هذه الصناعة البغيضة بذكر ذلك الغش• فنحن لم نلم بهذه الطرق الا بعد أن كشفت عنها الحوادث فى احدى السنوات الماضية ، حيث ضبطت شركة من شركات الدخان كانت ترسل من يبتاع لها الحصير القديم من مخلفات المساجد التى كانت تطرحها وزارة الأوقاف فى مزادات علنية ••• أجل ضبطت كميات هائلة من هذا الحصير فى مخازن احدى الشركات• وبتحليل السجاير التى كانت تنتجها هذه الشركة وجدت أنها تحوى كمية كبيرة من قش الحصير ويومها كانت مصر منغمسة فى حمأة الفساد ووحل الرشوة • فلعب المال دوره فى كم الأفواه عن اذاعة تلك الأنباء •

وهكذا يبلغ استهتار بعض الشركات بصحة المواطنين فتضن حتى بالقش الجديد لخلطه بدخانها •

***

● **تجـــارة السبارس :**

فاذا أضفت الى هذه الأســاليب (تجـارة الأعقـــاب)
« السبارس » التى يباشرها الغلمان علانية تحت سمع الدولـة
وبصرها • لأدركت أى خطورة تتعـرض لها حياة المـدخن
فى هذا البلد ، ولا تحسبن أن هذه الأعقاب «السبارس» تجمع
لحساب نفر من الصعاليك •• كلا انها تجارة كبيرة •• يتجمـع
منها ملايين الجنيهات كل عام تبدأ حقيقة بالصعاليك•ولكنهاتنتهى
الى مخازن شركات كبيرة فتدس بين لفائفها الفاخرة المنمقـة
ليدخنها الأغبياء على أنهـا أجـود أنـواع الدخـان التركى
أو الفرجينى •

وفى أمريكا •• لا يمر عام الا ويقدم أحـد أصحـاب
شركات السجاير للقضاء • لانتاجه نوعا من السجاير يثبت أنه
يصنعه من الأعقاب ، أما عندنا فلا يحدث ذلك •• ليس لنزاهـة
شركاتنا ونظافتها • ولكن لغفلة القانون •

* * *

الفصل الثانى

تأثير التدخين فى الجسم

هذا الفصل مدعم ببحوث وتجارب العلماء الذين لا شأن لهم بالمعارك الاجتماعية بين انصار التدخين واعدائه فقد جعلوا أبحاثهم بمعزل عن هذا المعترك وجاءوا بالنتائج الآتية :

ليست مساوىء التدخين من البساطة بالقدر الذى يسمح له بكل هذا الذيوع والانتشار . بل هو فى الواقع عادة مستهجنة بشعة ، ولو أن ذيوعها بين الناس رفع الكثير من البشاعة عن الأنظار ، الا أن ضرر التبغ أمر متفق عليه بين ثقات الباحثين لمنافاته لفطرة الخليقة ولما تحتويه بعض عناصره من سم ناقع حتى لقد قرر أحد الباحثين أن مقدار النيكوتين الموجود فى سيجارة واحدة لو استخرج وأكله كلب لهلك ، مع أن الكلاب من أقوى الحيوانات تحملا للسموم .

وأنت لو أتيت بقطعة من القماش الأبيض الناصع ونفخت عليها جزءا يسيرا من دخان التبغ لتغير لونها فى الحال الى أصفر قاتم ، ولو أنك عمدت الى « غليون » أحد المدخنين وكسرته لهالك

ما تجمع على جوانبه من قاذورات ؛ ولو حدثتك نفسك بأن تدنى تلك القاذورات من آنفك لانتابك دوار من أثر ما ينبعث منها من رائحة نتنة !!

فاذا كان هذا هو أثر الدخان فى الأجسام غير الحساسة فما ظنك بأثره فى أنسجة الانسان الحيوية كالنسيج الرئوى مثلا ؟ !

ان الحيوان نفسه يهرب ويفزع اذا وصل الى مجارى تنفسه جزء بسيط من الدخان ، فكيف بالانسان الذى هو أشف طبعا وأقل احتمالا من الحيوان •

* * *

● **خط الدفاع الأول :**

المعروف أن الفم ومحتوياته هو خط الدفاع الأول للجسم وقوام هذا الخط اللسان والأسنان والحنجرة والبلعوم واللهاة والغدد اللعابية وهى كلها مبطنة بغشاء مخاطى شديد الحساسية• وتتوقف صحة الجسم على سلامة هذه الأجزاء • لأننا بها نميز أنواع المأكل والمشرب ونعرف الجيد منها والردىء ، كما أنهما مصدر تنظيم اللعاب الذى يعمل على تحويل المواد النشوية الى دكسترين وسكر • وتيسير عمليتى المضغ والازدراد • وهذه وظائف كلها خطيرة الشأن • وعلم الوقاية يقضى بألا نمس هذه الأعضاء بسوء فما بالك والتدخين من أهم العوامل التى تفسد عليها هذا النظام فهو واضح التأثير على كريات أعضاب الغدد

اللعابية وكريات الغشاء المخاطى .. اذ يشلها ويبطل عملها . ويحدث بها اضطرابات والتهابات فيشعر المدخن بجفاف فى الحلق . وأحيانا بغثيان أو دوار أو يتفصد جسمه بالعرق .

* * *

● الجهــاز الهضمى :

هكذا ينهار خط الدفاع الأول للجسم . ويبدأ التدخــين فى ضرب مواقع الخط الثانى . وهو الجهاز الهضمى . اذ أن الاضطراب الذى أحدثه التدخين فى الغدد اللعــابية يقلل من افرازها ويكون الجفاف الذى يتعذر معه المضغ الجيد والازدراد . وتفقد الشهية . ويتغير تفاعل اللعاب تدريجيا الى شبه حمضى . بعد أن كان قلويا . مما يعطل وظيفة اللعاب التى هى تحويــل النشويات الى دكسترين وسكر . وبذلك تنحدر النشويات الى المعدة غير مهضمة . فتسبب تلبكا واضطرابا فى عصير المعــدة الهاضم فتزداد حموضته وقد ينتهى الى احداث قرحة فى المعدة . أو كما يقول الدكتور باركلى مونبهان « ان للتدخين أكبر أثر فى احداث قروح المعدة فهو يؤثر فى غدد المعدة فيزيد افرازهــا للعصارة التى تحتوى على حامض الهيدروكلوزيك وتلك الزيــادة لا تدعو الى تقرح المعــدة فحسب . بل هى تقف حجر عثرة فى سبيل شفائها فى حالة الاصابة بها » .

* * *

● تقصير العمر :

وهكذا تتوالى ضربات التدخين • وتزحف على سائر أعضاء الجسم • فيحدث التصلب فى الأوعية ويرتفع ضغط الـدم ويضطرب القلب وقد تحـدث للمدخـن الذبحـة الصـدرية نتيجة انقباض الشريان التاجى المغذى لعضلات القلب أو انسداده بتأثير التدخين • مما يؤدى بالمدخن الى الوفاة قبل أن يحين أجله •

وقد صدرت نشرة طبية بريطانية بتاريخ ٢٢/١٢/١٩٧٦ تقول : انه بعد دراسة استمرت ٢٠ سنة ثبت أن خطر الموت بالنسبة للمدخنين فى سن أقل من السبعين يصل الى ضعفه عند من لا يدخنون •

ولقد قام الأستاذ ريموند بيرل بانشاء سجل خـاص بجامعة « جون هوبكنز » بأمريكا • سجل فيه ١٢٠ ألف حالة للمدخنين • وأثبت كل ما يتعلق بصحتهم وأمراضهم وأخلاقهـم وخلص بالنتيجة الآتية « يؤثر التدخين على حياة الانسان أثرا بالغا فتقصر حياة المدخن قصرا يتناسب مع كمية التبغ الذى يدخنه » •

ولقد جاء فى التقرير السنوى الذى نشرته ادارة الصحة والرعاية الاجتماعية بأمريكا • أن عدد الأمريكيين الذين توفوا خلال عام ١٩٧٧ نتيجة اصابتهم بأمراض التدخين حوالى ٣٢٠ ألفا وأن ١٠٪ من المرضى الأمريكيين يرجع السبب المباشر لمرضهم الى ادمانهم التدخين •

كما أعلنت كلية الطب الملكية البريطانية فى تقرير خطير أصدرته عام ١٩٧٧ أن كل سيجارة تختصر من عمر المدخن ٥ دقائق ونصف وأن التدخين أدى الى وفاة ٢٥ ألف شخص فى ذلك العـــام •

كما أوصت كلية الطب بتغيير التحذير المكتوب على علب السجاير وهو « التدخين يدمر صحة الانسان » واستبدلت بـــه عبارة « السجاير سبب سرطـــان الرئـــة والنزلات الشعبيـــة وأمراض القلب » •

ودعت الكلية فى تقريرها الى حظر بيع السجاير لأقل من ١٦٠ سنة • وفرض قيود على التدخين فى الأماكن العـــامة واجراء البحوث الخاصة بتشجيع المدخنين على الامتناع عن التدخين •

* * *

● التدخين والقلب :

ثبت علميا أن العلاقة وثيقة بين التدخين وأمراض القلب • فقد ظلت جامعة واشنطن حتى عام ١٩٧٧ فى تجارب متواصلة حتى كشفت عن أسباب تأثر القلب بالتدخين • وقد اعتمدت هذه التجارب على حقيقة معروفة • هى أن عملية ضخ الدم التـــى يقوم بها القلب تنشط بافراز هرمونين معروفين • هما الادرينالين والنوادرينالين • لذلك بدأت التجارب بتسجيل نسبة هـــذين الهرمونين فى دماء عشرة متطوعين قبل • وأثناء • وبعد التدخين •

فكانت النتيجة إرتفاعا حادا فى انتاج الهرمونات بعد ١٠ دقائق من بدء التدخين ، مع ارتفاع النبض وضغط الدم فى نفس الوقت . ولكى يتأكد العلماء من أن التدخين هو السبب الأول لحدوث هذه الظاهرة تعمدوا تقديم سجائر مزيفة للمتطوعين فلم تحدث هذه التغيرات .

ومن ثم انتقلت التجربة الى مرحلة أخرى ؛ لاثبات أن القلب يتأثر بنسبة الهرمونين تأثيرا مباشرا بدون وجود أى عنصر كيماوى آخر فى التدخين فحقنوا المتطوعين بأنواع من العقاقير توقف تنشيط القلب بفعل الهرمونين . فلم يتأثر القلب نتيجة لتأثير العقاقير . وبعد تكرار التجربة تأكد العلماء أن ارتفاع معدل افراز الهرمونين المذكورين بسبب التدخين هو المسئول الأول عن اصابة القلب بالارهاق ، وتدهور حالة الشرايين التاجية . هذا رغم أن وظيفة هذين الهرمونين تتعلق بتنشيط عمل القلب لضخ الدم فى الجسم . لكن زيادة نسبتهما أثناء التدخين تشكل عبئا ثقيلا على القلب . يختلف عن وظيفتهما الطبيعية .

وقد وصف مؤلفون كثيرون حالات كثيرة لمرضى يشكون من اضطرابات فى عصب القلب . كالخفقان وتوقف دقات القلب وعدم انتظامها . وأثبتت التجارب أن جميع هذه الاضطرابات تحسنت بعد ابطال التدخين .

والواقع أن علل القلب تجد مرتعها الخصب بين المدخنين . اذ أن التدخين يقلل من مقاومة الانسان لمرض السل ويشوش

ضربات القلب ، وقد قرر الأطباء أن ٢٥٪ من المدخنين مصابون بالخفقان وعدم انتظام النبض .

* * *

● الذبحة الصدرية وضغط الدم :

قام بعض العلماء من أمثال « رالى وأيونهايمر » ببحوث عديدة لتفسير حدوث الذبحة الصدرية بعد التدخين ، فوجدوا عند فحص حالة المرضى المتعرضين لهذه النوبة أنه يحدث فى الدورة الدموية عندهم ضيق فى الأوعية الدموية ، كذلك فى الشرايين التاجية ، كما يحدث ارتفاع فى ضغط الدم ، وثبت أن جميع هذه الأعراض تظهر بعد التدخين .

وقد أجرى الدكتور « جيرهارد فنتسمر » من كبار العلماء الألمان بحثا عن « ضغط الدم » أثبت فيه أن التدخين من أهم العوامل المسببة لضغط الدم ، لأن مادة النيكوتين تعمل على تضييق الدورة الدموية ، كما وصف العالم « وست » حالات من الذبحة الصدرية بعد التغالى فى التدخين ، وقال انه فى هذه الحالات تكون النوبات أكثر عنفا وايلاما من حالات الذبحة العادية ، وتستمر لمدة أكثر .

وقد أجريت أبحاث كثيرة لاحصاء عدد المدخنين من بين المرضى الذين يشكون من ذبحة صدرية فوجد « جونسون » أن ٧٠٪ من ٦٠٠ مريض يشكون من الذبحة الصدرية كانوا مدخنين ويتفق فى هذا الرأى « انكليش » حيث وجد أن نسبة الذبحة

الصدرية تزيد كثيرا فى المدخنين عنها فى سائر الناس • وخصوصا المدخنين الذين يقلون عن ٥٠ عاما •

* * *

● السرطان والتدخين :

فى عام ١٩٥٤ تناقلت صحف العالم نبأ الكشف العلمى الجديد الذى يثبت وجود علاقة بين التدخين وبين سرطان الرئة • ولقد أثار هذا الكشف الخطير أول ما أثار شركات السجاير فحين أكدت الدوائر العلمية العلاقة الوثيقة بين ادمان التدخين • واصابة المدخنين بمرض سرطان الرئة • ساد الذعر مئات الملايين من المدخنين فى شتى أنحاء العالم • وظهرت نتيجة هذا الذعر بين يوم وليلة فى ايرادات الشركات التى تصنع لفائف التبغ • فمن المدمنين من بلغ به الجزع مبلغه فكف عن التدخين فورا • ومنهم من قلل من كمية السجائر التى يدخنها •

والحكومة البريطانية تحصل سنويا على أكثر من ٦٠٠ مليون جنيه كضريبة على الدخان • لذلك كانت فى مقدمة حكومات العالم اهتماما بالتأكد من صحة هذا الكشف العلمى فكلفت لجنة من كبار الأطباء المعروفين بالدقة العلمية لدراسة الموضوع • وفرغت اللجنة من دراستها وأخطرت المستر «ماكلويد» وزير الصحة البريطانى بأن التدخين هو السبب الأول للاصابة بسرطان الرئة

وهو المرض الذى لاحظ الأطباء انتشاره بكثرة فى السنوات الأخيرة مما حدا بالأطبـاء الى دراسة عوامل ازدياده . فكانت النتيجة اكتشاف أثر التدخين فى سرطان الرئة . بعد أن ظل العلماء يتخبطون فى معرفة الأسباب التى تؤدى الى الاصابة بالسرطان. وفى فبراير سنة ١٩٥٤ صرح دكتور « هوارس جورلس » طبيب أول مصحة لندن فى مؤتمر « أمراض الأجهزة التنفسية » بأن عدد ضحايا سرطان الرئة فى المنطقة التى يعمل فيها . قد زاد ثلاثة أضعاف عدد ضحايا السل واذا لم يهبط معدل الوفيـات فان أكثر من مليون مدخن سيكونون من ضحايا سرطان الرئة فى السنوات الباقية من القرن العشرين .

هذا أهم ما جاء فى تصريحات الدكتور «هوارس» وهى الى جانب تقارير كبار أطباء العالم طوال ٣٠ عاما تؤكد أن ليس هناك مجال للشك فى أن التدخين يسبب السرطان .

***

● **الشفة والمثانة والكبد ... الخ :**

لما كان التدخين يزيد افرازات اللعاب فى مبدأ الأمـر ثـم يحدث رد الفعل فينقصها ، فانه يترتب على ذلك تهيج غشـاء الفم المخاطى وخشونته . فيحدث التهاب اللثة وجفاف الفم . ويؤدى فى أحوال كثيرة الى أورام فى الشفة تعرف « بسرطان الشفة » وأكثر ما يصاب بهذا السرطان مدمنى التدخين المصابين بالزهرى . .

وتثبت الأبحاث المعتمدة من الاتحاد الدولى لمكافحة السرطان أن التدخين من أهم أسباب سرطان التجويف الفمي والحنجرة والمرىء والكبد والمثانة والبنكرياس كما يحدث تغيرات بالأغشية المبطنة للشعب الهوائية تؤدى الى أورام سرطانية • ومن الممكن تلافى ذلك بالاقلاع عن التدخين •

* * *

● **الضعف التناسلي والعقم :**

قال العالم الأمريكى « آلتون أوشنير » ان النيكوتين يقلل النشاط الجنسي للرجل والمرأة • وفى فرنسا وانجلترا وصل العلماء الى نفس النتيجة • ويضيف «أوشنير» أنه عالج كثيرا من المدخنين المصابين بأمراض الرئة • وكانوا بعد شفائهم وانقطاعهم عن التدخين يصرحون بأنهم سعداء بانقطاع السعال • والاغراق فى النوم •• ثم يهمسون فى أذنه انهم فى الحقيقة سعداء أكثر لأنهم وجدوا رجولتهم تعود اليهم •••

وقد ثبت أن النيكوتين يؤثر على الجهاز العصبى وعلى الجهاز اللاارادى المسئول عن جزء من العملية الجنسية • فيعمل على تنشيط هذا الجزء مما يؤدى الى تقصير مدة العملية الجنسية • ويجعل المدخن الذى يعانى من ضعف جنسى أكثر ضعفا • فاذا ما أقلع عن التدخين تحسنت حالته •

واليك هذه التجارب العلمية :

١ ــ حقنت فئران بمقادير بسيطة من النيكوتين فارتفعت

نسبة العقم فيها ارتفاعا ملحوظا • وحتى من قدر لها أن تتنسل منها • ظهر العقم فى سلالاتها •

٢ ـــ ذكر « جاكمار » أن أحد موظفى فابريقات التبغ التابعة للحكومة الفرنسية أصيب بالعجز التام عن الجماع • فلما استقال من وظيفته وانقطع عن التدخين عادت اليه قواه التناسلية •

٣ ـــ فحصت المادة المنوية لشاب مدخن فوجدت عقيمة فلما انقطع عن التدخين أعيد فحص مادته فوجدت مخصبة •

٤ ـــ لوحظ أن أكثرية من يشتغلون فى مصانع الدخان تحدث لهم أنواع مختلفة من الضعف التناسلى • وبعضهم ـــ اذا أنسلوا أطفالا ـــ تموت ذريتهم فى مستهل حياتها •

٥ ـــ ثبت أن النساء المشتغلات بمصانع التبغ ـــ اذا قدر لهن الحمل ـــ يلدن غالبا قبل الميعاد • أو يحصل لهن (السقط) الاجهاض •

ونكتفى بهذه التجارب العلمية ونختمها بجملة « جونكور » اللتى قالها فى هذا الصدد :

« توجد عداوة بين المرأة والتدخين • فمن أحب طرفا منها فقد أضاع الطرف الآخر » •

* * *

● **أمراض الفم والأسنان :**

يغطى الدخان الأسنان بطبقة صفراء تشوه جمالها ، بل إن هذا الاصفرار يتكاثف فى كثير من الأحيان ، خصوصا

اذا كان المدخن مهملا فى نظافة أسنانه ، فيكون طبقة سوداء ذات منظر قذر •

والتبغ ذو أثر كبير فى احداث المرض الـذى يسـمونه « تسويس الأسنان » ولما كان التدخين يزيد فى افرازات اللعاب فى مبدأ الأمر ، ثم يحدث رد الفعل فينقصها ، فانه يترتب على ذلك تهييج غشاء الفم المخاطى وخشونته ، فيحدث التهاب اللثة وجفاف الفم ويؤدى فى أحوال كثيرة الى أورام فى الشفة تعرف « بسرطان الشفة » •

والتدخين يفسد غالبا حاسة الذوق فنرى المدخن لا يشعر بطعم الأكل كما يجب ، ولذلك يميل إلى أكل التوابل والبهارات ، بما ينتهى به الى تلف الشهية للأكل •

وزيادة على تلف الأسنان فان رائحة فم المدخن لا تطاق• وكم من الزوجات يصارحن أزواجهن باشمئزازهن من الرائحة النتنة التى تنبعث من أفواههم • حقيقة أن معظم الزوجـات يمنعهن الحياء أو الخوف من التصريح بذلك ، الا أن تأففهن لا يمكن أن يغيب عن بال الزوج الفطين عندما تستقبل الزوجة قبلاته وهى مكرهة •

* * *

● **السمع والبصر :**

ومن المشاهد أن المدخن عندما يفرط فى التدخين يشـعر بألم فى الرأس يعقبه دائما ضعف أو التهاب فى الأذنين أو

العينين ، صحيح أنه فى أحوال نادرة يسبب التدخين العمى الكلى ولكنه كثيرا ما يضعف أعصاب الجهاز السمعى اضعافا تكون نتيجته فقدان السمع كليا ، أو جزئيا •

ومن المؤكد أن بعض المدخنين يصابون بنوع من ضعف البصر « الامبليوبيا » وهذا الضعف يزول حالما يبطلون التدخين ثم يعاودهم بمجرد عودتهم للتدخين مرة أخرى •

وقد أجريت مؤخرا فى المركز الطبى لأمراض العيـــون بجامعة « نانيس » بألمانيا الغربية دراسة علمية أثبتت أن التدخين يؤثر على قوة الابصار بل فقدان البصر • ويقول «د • جارتنر» : انه من بين ٢٨ شخصا يدخنون • وجد ١٨ منهم مصابـــين بضيق فى الشرايين وشعيرات الشبكية وعدم انتظام سريان الدم فيها • ولم يجد هذه الظاهرة فى المرضى غير المدخنين • وأضاف : ان مضاعفات هذا الضيق تؤدى الى تحجر الشعيرات الدموية فى شبكية العين • وفقدان البصر فى النهاية •

أما « د • تشارلز » بمعهد مايو الطبى بأمريكا فقد قال : ان النيكوتين يقبض جدران أوعية الدم فيقل ورود الدم الى شبكية العين • فتعجز العين عن الرؤية فى الضوء الضعيف الا بعد زمن يتراوح بين ربع ساعة الى نصف ساعة ومن أجل ذلك ينصحون الطيارين فى كتب التدريب بالامتناع عن التدخين قبل الطيران فى الليل •

وكل من له دراية بعلم التشريح ، لا يمكن أن يرى أدنى

مبالغة فى تلك النتيجة للصلة الوثيقة بين الأعصاب التى تصل تلك الحواس بعضها ببعض •

وفى أبريل عام ١٩٧٨ التقى بالقاهرة أكثر من ٦٠٠ أخصائى عيون • ناقشوا أحدث اكتشافات العلم عن أمراض العيون • وكان من أهم تحذيراتهم الخاصة بأمراض العيون • أن التدخين يؤدى الى ارتفاع ضغط العين • والاصابة بالمياه الزرقاء •

* * *

● لماذا لا يموت المدخن ؟

اذا كان النيكوتين من المواد السامة الخطيرة • فلماذا لا يموت المدخن ؟

هذا هو السؤال الذى يحاول أن يخدع به نفسه كل مدخن • متحديا به الأبحاث العلمية والاحصاءات والتجارب بل أن البعض يذهب الى أبعد من ذلك فيدلل على نظريته بأنه يدمن التدخين سنوات عديدة ولم يشعر بأى ضرر صحى (هو طبعا يتجاهل الضرر المادى) ويضرب لك الأمثال بأناس يعرفهم على شاكلته •

ولكن العلم قد أثبت أن بعض الناس لا يظهر عليهم أثر السموم سريعا فهذا الصنف من الناس يدخل النيكوتين فى أجسامهم ويسرى فى دمائهم تدريجيا ويتجمع شيئا فشيئا حتى يثور مرة واحدة منتهزا فرصة وقوع الجسم فريسة مرض من الأمراض • فيضعف مقاومته حتى يعجب الطبيب المعالج

من شـــدة وطأة المرض وقوة مضاعفاته وأخيرا يعجز الطبيب عن انقاذ المريض فتحدث الوفاة •• ويقررون أن هـذه الوفاة حدثت بالحمى الفلانية مثلا • وهم لو أنصفوا ورجعوا الى تاريخ حيـاة المتوفى لقرروا أنه مات نتيجة تجمع النيكوتين وسريانه فى الدم واضعاف مقاومة الجسم للمرض •

ان أغلبية المدخنين يموتون فعلا من التسمم التبغى • لأن الموت ينجم من التسمم المزمن كما ينجم من التسمم الحاد سواء بسواء • ولو أن النتائج فى الحـالة الأولى قد تتأجل سـنوات طويلة فالمدخن الذى يموت قبل الأوان بعدة سـنوات لا شك أنه ضحية للتسمم التبغى • كما لو أنه مات فى الحـال من جرعة نيكوتين كبيرة ، هـذا الى جانب ما هو معروف من أن أجهزة الجسم لها خاصية اعداد نفسها لمقتضيات الأحوال لذلك يمكن أن تهىء الجسم لقبول أى سم بالتدريج حتى يتمكن في النهاية من أن يتقبل كميات كبيرة من هـذا السم دون أن تظهر عليـه آثاره الفتاكة العاجلة • ولكن هـذه المقاومة لا تلبث أن تنهار وتسلم أعضاء الجسم راضخة مكرهة •

لقد اتخذ البعض نظرية مقاومة الجسم للسـموم لتبرير التدخين دون الخوف من الضرر ، ولو أن هـذه النظرية كانت مطلقة كما يزعمون لكان معنى ذلك أن يقبل الناس على تعاطى الأفيون بل والزرنيخ وسـائر السـموم بكميات تدريجيـة دون أى خوف •

***

● قتله التدخين :

ولعل من أنسب ما يمكن أن نختتم به هـذا الفصل ما كتبه محرر مجلة الثقافة الصـحية « الأمريكية » عن رجل أصيب بالتهاب حاد في الخلايا الأنفية فنصـحه طبيبه بالاقلاع عن التدخين فورا فرضخ الرجل لمشـورة الطبيب وسرعان مادبت العافية فى جسمه وتوردت وجنتاه ، وزالت عنه الأسقام ، ولكنه للأسف عاد الى التدخين مرة أخرى ، وعاد النيكوتين يفتك به رويدا رويدا حتى وجدته زوجته ذات صباح فى فراشـه جثة فارقتها الحيـاة •

لقد قال هذا الرجل قبل موته : « انى أعلم ما فى التدخين من ضرر ولكن ما حيلتى والعادة أقوى من أن أستطيع مغالبتها » •

وهكذا راح المسـكين ضحية عادة سخيفة • كان يستطيع لولاها أن يعيش صحيحا معافى • لأنه من أسرة تتوارث أفرادها طول العمر • وما زال أفرادها الذين من سنه يعيشون حياة زاهرة سـعيدة • أما هو فقد لقى حتفه قبل الأوان بسبب عادة سخيفة غلبته على أمره فلم تفلح الوراثة فى رد غائلة النيكوتين •

* * *

الفصل الثالث

الأولاد والتدخين

ان أولادكم هم شعاع من ارواحكم ،
وقبس من نفوسكم وقطع من اكبادكم ،
هم اغلى أمانة استودعكم اياها الوطن
وحق الأمانة أن تحفظوها وتردوها
سليمة من كل عطب . فالواجب يحتم
عليكم قراءة هـذا الفصل من أجـل
مستقبلهم .

اذا نظرنا الى منشأ عادة التدخين من الناحية الفلسفية وقفنا حيارى ازاء تعليلها وارجاعها الى أصلها فان التـدخين متعب فى استعماله لاسيما فى بدء تعوده ، اذ لا تستسيغه النفس بسهولة ، هـذا فضلا عن ضرره وما يستلزمه تعوده من نقود تذهب فى الهواء .

اذا عرفنا كل ذلك تبادر الى أذهاننا الســؤال التالى : ما هو الباعث على التدخين اذن ؟ ؟

وأغلب الآراء على أن الباعث على ذلك فى أول الأمر هو القدوة السيئة وحب التقليد الأعمى بين صغار الأولاد فان الصبى وهو على أبواب المراهقة ، تقوم به رغبة شـديدة فى

التشبه بالرجال وهو يرى معظم الرجال يدخنون بينما يرى الصغار ممنوعين عنه • فتتوق نفسه الى ما ينتقل به من مصاف الغلمان الى مرتبة الرجال • وينظر حوله فلا يرى نفسه مهما فعل يبالغ أجسامهم أو يه مثل لحاهم أو شواربهم بينما يسهل عليـــه أن يضع بين أصابعه السيجارة ولو خلسة من والديه ، فيقدم على ذلك غير مقدر الهوة التى يتردى فيها بفعله • اذ أن وطأة التدخين على الصغار شــــديدة قاسية لا سيما وهم فى مستهل نضوجهم الجسمانى والعقلى •

فمن الثابت أن التدخين يعطل النمو الطبيعى للجسم والعقل وقد كتب فى ذلك الطبيب الأمريكي المشهور الدكتور « تشارلس براون » فقال :

من المسلم به أن الصبى الذى لم يكتمل نموه اذا اعتاد التدخين ولو باعتدال وحذر ، يتعطل نموه وتصيبه اضطرابات عصبية وضعف فى القلب ويضطرد ضرر التبغ المنهك على مر الأيام ، وعلى طول التمادى فى هـــذه العادة •

ان أعضاء الصبى التى لم يكتمل نموها لا تحتمل بأى حال وطأة السموم التى تتخلف من التبغ ، ولذلك كثيرا ما تلفظ هـــذه السموم على شكل قىء أو سوائل تفرزها الأنف أو العين •

يقول رجال الأعمال : ان التدخين يقعد الفتى عن اتمام واجباته ، فلا يرجى نفعه فى أى ناحية من نواحى الحيـــاة ، فالصبى المدخن يكون دائمـــا زاهدا فى العمل • غير قادر على

الاضطلاع به لا سيما والغلمان دائما يبدأون بتدخين اللفافات (السجاير) التى هى أضر أنواع التدخين ، وذلك لسهولة الحصول عليها •

انى طالما تلقيت رسائل مبكية من آباء يتحسرون لاعتياد أولادهم التدخين وانى أسرد هنا واحدة منها يبين فيها مدى ما يعتمل فى نفس كاتبها من ألم وتوجع على حالة ولده قال

« كان ولدى صبيا نابها ذكيا نشيطا مجدا فى دروسه قبل اعتياده التدخين ، ولكن هذا الذكاء والنشاط قد خبا وحل محله العجز التام عن فهم علومه ، واستذكار دروسه • ولقد انحطت نفسيته فهو لا يستحى أن يظهر بأقذر المظاهر ، وأخرق الثياب ، وقد ماتت فيه عذوبة الروح اذ كان شديد الولع بالموسيقى ، متقدما فيها فأصبح راغبا عنها وعن كل ما يسمو بالنفس من فنون جميلة » •

« ولعلك يا سيدى تلتمس لى العذر لازعاجك بقصة هذا الغلام اذ هو وحيدى الذى أعقد عليه لواء آمالى • وأنا أطمع فى عطفكم وآدميتكم لخلاص وحيدى من وبال هذه العادة المهلكه قبل أن يستفحل شرها أكثر من ذلك » •

والواقع أن ذلك الأب الحزين محق فيما قال لا سيما عن انحطاط نفسية ولده ، ويعزز قوله عن هذا الانحطاط ما تقرره محاكم الأحداث فى أحكامها كل يوم من أن الأولاد المجرمين جلهم من الذين تعودوا التدخين فى باكورة أعمارهم •

وقد صرح مرة أحد قضاة محكمة الأحداث فى ديترويت بأن : « كل من يتتبع خطوات الغلمان المدخنين يتبين له بجلاء مدى بطش تلك العادة وقسوتها على نفسية الصغار فهى تهوى بمستواهم الأخلاقى الى أحط دركات الانحطاط • ولذلك فمحاكم الأحداث لا يكاد يمثل أمامها صبى لا يدخن •

ورجال التربية والتعليم يقررون مثل ذلك بالنسبة للطلبة الذين يدخنون ولقد قامت احدى الكليات بمقارنة بين تلاميذها الذين يرسبون دائما فى الامتحانات النهائية فوجد أن ٨٦٪ من هؤلاء التلاميذ من الذين وقعوا فى شرك التدخين •

وان المربين يلاحظون بعد ذلك أن مستوى الصحة ينحط بشكل فظيع بين الطلبة المدخنين ، حتى لقد تتبعت كلية درتموث خطوات طلابها وقامت باحصائية عنها عام ١٨٦٨ فأخذت بيانا بأسماء الطلبة الذين كانوا يدخنون ابان الدراسة وتتبعت خطواتهم لمدة خمسين عاما ثم خرجت بالنتيجة الآتية عام ١٩١٨ :

ـ بالنسبة للمدخنين :

كان متوسط عمر الذين ماتوا منهم فى خلال هذه المدة هو ٤٩ سنة و ٩ شهور •

ـ بالنسبة لغير المدخنين :

كان متوسط أعمارهم هو ٥٩ سنة و ٤ شهور • أى بزيادة ١٠ سنوات تقريبا عن المدخنين •

ثم ان هـذه الكلية واصلت احصائياتها لخريجيها لمـدة ستة أعوام متتالية فجاءت كل النتائج مؤيدة للنتيجة السالفة .

ومعنى هـذا أن التدخين في باكر العمر لا يعني غير تقصير الأجل أو الموت قبل الأوان .

فنحن والحالة هـذه نخرج من موضوع الأولاد المدخنين بأن أثر التبغ على الصغار أشد وأقسى بكثير منه على الرجال ، ونتيجته الحتميـة هي تبلد الذهن وانحطاط النفس وضعف الصـحة وقصر العمر . فاذا أضفنا هنا أيضا ملحوظة لهـا خطورتها ، ألا وهي تدخين أعقاب السجاير أو تبادل السيجارة الواحدة بين عدة أولاد ، وهو ما يلجأ اليه الكثيرون منهم لا سيما الفقراء لمـا هو معروف عن قلة موارد الصبي الصـغير التي تساعده على مشترى كفايته من هذا المخدر ، اذا أعطينا هذه الملحوظة الخطرة أهميتهـا التي تسـتحقها كانت النتيجـة مرعبة حقا ..

فتدخين بقايا (أعقاب) السـجاير هو شر ما عرف من أنواع التـدخين فان كل السـموم التي تفرزها السـيجارة يتجمع أغلبها في المؤخرة فاذا شربها انسـان كان كالمنتحر بالسم سواء بسواء ، أما تبادل السـيجارة الواحدة بين عـدة أولاد فمعناه انتشـار الأمراض المعدية التي تجد الطريق لهـا ممهدا بالانتقال من فم الى آخر .

● **التقليد الأعمى :**

من المؤلم أن نسبة المدخنين بين الأولاد ارتفعت فى السنين الأخيرة ارتفاعا مخيفا نتيجة للانحلال الخلقى ، وضياع القيم بين الصغار والكبار ، وهذا الضياع هو مسئولية الكبار ، الذين يدمنون التدخين أمام أبنائهم ، فضلا عن صور الشخصيات البارزة والأدباء والفنانين التى تظهر فى الصحف وعلى شاشات السينما والتليفزيون ، وهم يدخنون بشراهة واستمتاع مفتعل ، مما يجعل الأولاد المساكين يقعون فريسة التقليد ، اعجابا بهؤلاء النجوم ،

ليت الكبار يمتنعون عن التدخين أمام الصغار ـ على الأقل ـ حتى يتجاوزوا مرحلة التمييز بين الطيب والخبيث ،

* * *

الفصل الرابع

المراة والتدخين

سيدتى : حافظى على جمالك ونضارتك وشبابك بقراءة هذا الفصل بعناية فالجمال والدخان ضدان ، وضعى نصب عينيك ان الرجل يريد أن يتنسم من ثغرك عبير الحب والحياة . لا رائحة الدخان الكريهة المنتنة .

اذا كان التدخين له كل هذا الأثر المفزع فى الرجال ، فان أثره فى المرأة أسوأ وأفظع ، فمن الثابت أن جهاز المرأة العصبى أضعف بكثير منه عند الرجل ، فهو أدق منه ، وبالتالى فهو أقل مقاومة ، وأكثر قابلية للتأثر بسموم التبغ ، وقد صرح بذلك الدكتور « كمنيغ » ، فقال :

ان السيدات اللواتى يقعن فى شرك التدخين قلما تنجو احداهن من اضطراب الأعصاب والأرق المزمن ، فان هذه العادة أشد ضررا للمرأة منها للرجل ، فجهاز المرأة العصبى أضعف من جهازه ومزاجها أشف من مزاجه لذلك كثيرا ما تتشوه بشرتها ويذهب رواؤها ويشحب لونها ،

ولو أن النساء اندفعن في تيار هـذه العادة فان الصحة العـامة ومستقبل الأجيـال سوف ينحط الى أقصى دركات الانحطاط » •

وفضلا عما يستتبع سوء الصحة الذى يحدثه التبغ من زوال رونق الجمال ونضارة الشباب ، فان للتدخين أثره المباشر على الجمال وبشرة الانسان • وقد قال البروفسور « جوزيف برن » مدير أكبر دار للتجميل في أوروبا :

« ان وجوه السيدات المدخنات تبدو عجفاء ضامرة واذا تمكنت منهن هـذه العادة المخيفة فان بشرتهن تجف وتبـدو شاحبة مغبرة فتتجمع الغضون حول زوايا أفواههن ، وتتشقق شفاههن ، وتتدلى وتفقد لونها الأحمـر القانى • أما عيونهن فينطفىء بريقها ، وتصغر أهدابها وتتراخى » •

ان يـد المرأة البضة التي يعجب بهـا الرجل ، ويحرك منظرها أو ملمسها اواعج الشـوق عنده ، اذا ما تجمعت بين أصابعها المـادة الصفراء التى يخلفها الدخان أصبحت قذرة مشوهة تبعث على الاشمئزاز والنفور • وان البشرة الناعمة النضرة اذا اكتنفتها طبقات كثيفة من الدخان ، أصبت مغبرة أشـبه ببشرة عمال المناجم أو (أسطوات) الآلات البخارية ، وعربات الفحم •

وان الثغر الطيب العبير ، العذب اللمى ، الذى يتضوع

الطيب من ثناياه ، ينقلب الى فوهة عفنـــة يأنف من رائحتها الحيوان ، قبل الانسان ، اذا عكرت جوه رائحة التبغ البغيض .

هذا بعض ما يتركه التدخين من أثر فى الجمال الذى هو كل ما للمرأة أو أول عدة لها . ورغم ذلك فالمسألة لا تنتهى عنـــد هـــذا الحد بالنســـبة للمرأة ، بل هنـــاك ما هو أخطر وأقسى مما يتعدى المرأة نفسها الى ذريتها ويقضى عليهم وعليها .

ففى شهور الحمل كثيرا ما يؤدى التدخين الى الاجهاض فرائحة الدخان تقضى فى أحيان كثيرة على الجنين ، حتى لوحظ أن بعض العاملات فى معامل الدخان كن يجهضن أو يلدن قبل الأوان . وحتى اذا أتم بعضهن شـــهور الحمل فهن لا يلدن الا ذرية سقيمة عليلة غالبا ما تقضى وهى فى المهد ، أو تعيش عيشة الموتى بين الأحياء .

فالمرأة التى تدخن فى شـــهور الحمل هى امرأة مجرمة فى حق ذريتها ووطنها . فهى تورث هـــذه الذرية الأسقام وتخلف لبلادها مشوهين أو متعطلين يعيشون عالة على بلادهم .

***

● **ترضع أولادها « د.د.ت » :**

أغرب بحث علمى خرج من جامعة بنسلفانيا الأمريكيـــة يؤكد أن الأمهـــات المدخنات اللاتى يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية يعرضن أولادهن لتناول مادة « د.د.ت » السامة .. لأن

هذه المـــادة تستخدم في رش أشجار الدخان المزروعة وبالتالي تنتقل هذه المـــادة عن طريق لبن الأم الى الأطفال •

يقول الدكتور كوربسي : « ان أمهات هـــذه الأيام اللواتي يدخن انما يقامرن بمستقبل أطفالهن ، ويوصدن دونهم أبواب الحيـــاة والأمل •

أما اذا تأصلت عادة التدخين وأزمنت عند المرأة فلا شك أنها تنتهي بها الى العقم •

***

● سن اليأس :

نشرت مجلة « لانست » الطبية البريطانية أخيرا دراسة لم يتطرق اليها البحث العلمي من قبل • وهي العلاقة بين التدخين وسن اليأس عند النســـاء • يثبت أن المرأة المدخنة تصل الى سن اليأس في وقت مبكر عن غيرها •

وسن اليأس هي المرحلة التي ينقطع فيها الطمث عنـــد المرأة • وما يصحب ذلك من ظواهر صحية مزعجة أقلها التعرض لأمراض الشريان التاجي • وقد اكتشف العلمـــاء الذين قاموا بهذه الدراسة أن النيكوتين يؤثر على الجهاز العصبي المركزي • فيحدث تغيرات في افراز الهرمونات يؤدي الى التعجيل بظهور سن اليأس • كما يعمل على تنشيط الافرازات الكبدية • الى الحد الذي يجعلها تؤثر بدورها على عملية الاحتراق والبنـــاء في الهرمونات •

نعم ٠ لا يغر المرأة الصغيرة فتوتها ، وقوة احتمالها فى سن الشباب ، التى تؤجل ظهور أعراض التدخين ، فان نظرة منها الى مدخن متقدم فى السن وهو يحشرج ويسعل توضح لها الصورة المخيفة القذرة التى تنتظرها بمجرد تقدمها فى السن بضع سنوات ،

ليس أحرص من المرأة على الجمال والنضارة ، فياعجبى كيف استطاعت المودة القذرة أن تلهيها عن المصير المخيف الذى ينتظرها ، وتحيلها « مدخنة » بكل ما فى هذه الكلمة النابية من قذارة وأسقام ٠ لعلها الاعلانات المجرمة التى ترسم نساء المواخير والكاباريهات وفى أفواههن السجاير وتسميهن « سيدات الطبقة الراقية » هذه الاعلانات من أكبر عوامل الفتنة بهذه المودة ، ومن أول أسباب انتقالها الى سيدات البيوت المفتونات بالتقليد الأعمى (١)

* * *

● **الأجنة والتدخين :**

ثبت علميا أن الجنين يشعر وهو فى رحم أمه بكل ما يحدث فى البيئة المحيطة بالأم ، وبالذات يتأثر بالملوثات التى

---

(١) ملحوظة هامة جدا : هذا الفصل اعجب به جدا المرحوم سلامة موسى فنقله عنا بحذافيره فى مجلة آخر ساعة . العدد ١٠٨٨ الصادر فى ٣١ أغسطس ١٩٥٥ ..

تدخل رئة الأم • ويدفع ثمنا غاليا ابان نموه اذا حكم عليه قدره أن ينتهى الى أم مدخنة •

وقد أثبتت الأبحاث التى أجراها مجموعة من العلماء فى بريطانيا أن التدخين أثناء الحمل يعرض الجنين للتخلف العقلى والبدنى • فالمواد السامة الموجودة فى السجاير تؤثر عليه عن طريق تحديد نسبة الأوكسجين فى هيموجلوبين الأم • وزيادة نسبة الكربون فيه الذى قد يحدث اختناق فى الحبل السرى يحول دون وصول المواد الغذائية اللازمة لنموه • واحتمال حدوث اجهاض أو ولادة قبل الموعد المحدد •

ولا ينتهى التأثير الضار على الجنين فور ولادته • فان المواد السامة المركزة فى جسم الوالدة المدخنة تؤثر على لبنها وتركيبه وكميته • فتقل كمية لبن الأم ويختلط تركيبه بمخلفات السموم فى جسدها • فيتعرض المولود المسكين للاصابة بالنزلات الشعبية • ونقص الوزن • وسائر أنواع التخلف العقلى والبدنى •

* * *

الفصل الخامس

أثر التدخين في العقل

المعروف أن التدخين يخدر الأعصاب ويفلجها ، وذلك بسبب تأثير النيكوتين عليهما ، ولذلك نرى المدخنين على درجة كبيرة من ضعف الأعصاب وبطء الفهم وشرود الذاكرة وانحلال القوى العقلية والمخ . فضلا عن أنه يضعف ارادة مدخنه ويحط من احترامه لذاته ، واحترام الذات من أقوى عوامل تقويم الارادة .

* * *

● **العقل السليم في الجسم السليم :**

مما لا شك فيه أن كل ما يقتل الحيوية ويستنفد القوى المذخرة في الجسم ، لابد أن يحدث ضروب النقص العقلي والعجز الذهني . وقد أثبتنا مدى تأثير التبغ المخرب على الحيوية والقوة ، ونزيد الآن أن التدخين غالبا ما يتسبب في الأرق المزمن وبالتالي في الصداع الشديد المؤلم للحد الذي يتعطل عنده التفكير وتقف العقلية عاجزة عن العمل .

يروى أن أما على فراش الموت دعت ولدها اليها وقالت له : « أريد أن تعدني بألا تذوق التبغ أو المخدر مادمت حيا » فعاهدها الابن على ذلك ، ووفى بعهده ، وكان ذلك الابن « ابراهام لنكولن » العظيم . ..

والكتب زاخرة بقصص العظماء وآراء الثقاة فى التبغ ، ذلك السم الناقع وأثره فى العقل البشرى ، بل أن منهم من يعزو الكثير من ســوء الخلق والجنون والاجرام الى ادمان التدخين فيقولون بأنه يحدث المجنون المعروف بالجنون التوتونى ، وهو أن يختل نظام سير الانسان فى أعماله حتى يدخن فيسكن ، ثم تعاوده ثورة الفكر بالانقطاع ثانيا .. وهكذا .

* * *

● خداع السبب والنتيجة :

قد يخدعنا منظر المحامى الذى يعجز عن تحضير مرافعته بلا استهلاك علبة أو اثنين من السجاير . وقد يدهشنا ارتباك المحاسب الذى لا يقوى على صحة جمع عامود من الأرقام بغير أن تكون السيجارة بين شفتيه .. وقد يثيرنا منظر الكاتب الذى لا يستطيع كتـابة مقال قبل أن تتكدس أمامه أعقـاب السجاير التى دخنها فى عصبية وذهول ..

نعم .. قد تخدعنا هــذه الظواهر ونعتقد أن التدخين هو سبب تنبه تلك القوى الذهنية عند الناس . فى حين أن التدخين ليس « السبب » ولكنه « النتيجة » . فان التبغ من خصائصه أن يهيج الأعصاب . وهــذا الهياج يبدو للمدخن كمظهر من مظاهر القوة الفكرية . بل هو فعلا ينبه تلك القوة لفترة خاطفة سريعة الزوال تترك بعدها ضعفا نسبيا للقوة التى جلبها التبغ بعد زوال مفعوله . وهــذا مما يضطر المدخن لأن يلاحقها بالسيجارة

تلو السيجارة حتى ينهى عمله الذهنى ، على حساب أعصابه التى لا تكاد تبدأ حتى تثور من جديد بتأثير التبغ .

* * *

● القلق العصبى :

وليس أدل على أن التبغ يتلف الأعصاب من أن المدخن تزداد الكمية التى يستهلكها كلما كان فى حالة جزع أو قلق . مما يدل على تلاعب هـذا السم وتحكمه فى القوى العقلية . فقد نشرت ادارة احتكار التبغ فى تشيكوسلوفاكيا احصاء دقيقا جاء فيه أن كمية ما استهلك من التبغ فى شهر سبتمبر ١٩٣٨ ــ وهو الشهر الذى اشتدت فيه الأزمة الدولية ــ قد بلغت حدا كبيرا لا يتناسب وكمية الدخان التى اعتاد القوم استهلاكها فى الشـهور الثلاثة السابقة . وليس من المتعذر تعليل هذه الزيادة متى علمنا مبلغ ما استحوذ على نفوس التشيكوسلوفاكيين من الخوف والقلق ابان ذلك الشهر الرهيب .

اننا يمكن أن ندرك بعـد ذلك أثر التدخين على القوى العقلية . عندما تتلف أعصاب المدخن على هـذه الصورة الرهيبة خصوصا بين أولئك الذين يعكفون على أعمال ذهنية شـاقة أو الذين تشغلهم وتقلق بالهم الأحداث الخطيرة .

* * *

● العبقرية والنبوغ على ضوء التدخين :

يتذرع المدخنـون بأن بعض العباقرة والنابغين أدمنوا

التبغ وانى وان كنت أعترف بأن بعض المشـــاهير تعاطى التبغ بيد أننى أرى أن ذلك من ســـوء حظ البشرية فان العالم كان ولا شك يستفيد من هؤلاء ومن نبوغهم أكثر مما استفاد بكثير لو أنهم لم يعرفوا التدخين • وذلك باعترافهم هم أنفسهم • فقد كان « جوتيه » مثلا يحب التدخين • ولكنه رغم ذلك كتب فى احدى دراساته عن حياة الكاتب الفرنسى « بلزاك » الذى كان يكره التدخين يقول :

« أكان بلزاك على حق أم على باطل ؟ التبغ ولا شك سم ناقع • فطالما أغرقنى فى الكسل • وحلل ارادتى وأمات فى نفسى الرغبة فى العمل » •

نعم • كان بلزاك على حق فى كرهه للتبغ • وكان له أسلوبه اللاذع فى الحملة على التدخين • فكتبه محشوة بعبارات الازدراء والتحقير لكل من كان مدخنا من أشخاص رواياته • وله عبارة مشهورة جعلتها جمعية مكافحة التدخين فى فرنســـا شعارا لجميع مطبوعاتها وهى « ان التبغ متلف للجسم مناهض للذكاء • دافع بالأمم الى البلادة » •

و « بيرون » لقد دخن حقيقة وكان من فحول الشعراء • ولكنه كان من أيأس الناس وأسرعهم الى الانهزام فى معترك الحيـــاة • وكان اليأس هو الصفة الشائعة فى أبطال قصائده • وكان شـــعره مصدرا من أكبر مصادر التشاؤم فى القـــرن التاسع عشر •

و « بودلير » الشـاعر المدهش كان من المدخنين فلم يترك الا كتابين ينضحان باليأس وبالأفكار الملتوية من الحيـاة •

و « فلوبير » العظيم لقد قضى المسكين عشر سنوات فى كتابة قصة واحدة • وكان المطلع على مسودات كتاباته يدرك بشاعة تردده من محو واثبات العبارة الواحدة عشرات المرات وهـذا هو مرض الارادة الذى سببه له التسمم بالنيكوتين • ولولا ذلك لاستفادت البشرية من نبوغ هـذا الكاتب أضعافا مضاعفة •

ومع أن « تيودور ده بانفيل » كان عظيم الشغف بالتدخين فقد كتب « ان المدخن لا يمكن أن يكون طموحا ولا عاملا مجدا ولا من أهل الفن الرفيع ، الا ما ندر • ان السيجارة موحية الأوهام والاستسلام تقتل الوقت قتلا وتودى به على غـير جدوى » •

وكان « الفريد ده موسيه » يدخن • وكان المسكين فى الحيـاة كالريشة فى مهب الريح لا يستقر على حال • وكذلك كانت صديقته « جورج صاند » التى كانت لا تستطيع التفكير — والعياذ بالله — الا حين تكون السيجارة فى فمها •

أما « دوماس الصغير » فقد اعترف أن التبغ يسبب له دوارا وكان يقول « ان التدخين عدو الذكاء ولكن ذلك لن يقلل من اقبال الناس عليـه ما دام أغلب الناس من المغفلين » •

أما العباقرة الذين يكرهون التبغ ولم يدخنـوا قط فهم

كثيرون وعلى رأسهم المخترع العالمى « توماس اديسون » الذى قال « ان للتبغ على مناطق الأعصاب تأثير يؤدى الى افساد خلايا المخ ، ولذلك فانى لا أسمح لمدخن أن يشتغل فى معاملى» .

وأساطين الأدباء العالميين من آمثال « فيكتور هوجو » ، و « جان جاك روسو » و « لامرتين » و « بلزاك » و « بيشيليه » و « دوماس الكبير » و « جوته » كانوا جميعا يمقتون التدخين وكانوا يتمتعون بميزات عظيمة . فقد كانت مصنفات « دوماس الكبير » خصبة بديعة وقصصه منعمة بقوة الحياة . وكان مبتكرا لا ينضب معينه . وكان « جوته » يتمتع بارادة قوية شامخة . وحياة هادئة . وكانت مصنفاته صادرة عن وعى .

وكان « غلادستون » يكره التدخين ولا يسمح لضيوفه بتعاطيه فى صالة الاستقبال . بل كان يبعث بهم الى غرفة بعيدة بحيث لا تصل اليه رائحة الدخان المتصاعد من أفواههم .

والتاريخ يسجل آلاف الأسماء لعظماء وساسة ومخترعين وأدباء . وأطباء من أعداء التدخين الذين لهم فى هذا الصدد كلمات مأثورة نسجل بعضها فيما يلى :

« انى أؤثر أن أرى مع أى انسان مسدسا يسدده الى فمه من أرى سيجارة بين أصابعه » . « اديسون »

« التدخين يزيد الشعور بالملل والسآمة . وما أكثر المرضى بالقلق والضجر بين المدخنين » . « فلورى »

« التدخين متلف للجسم • مناهض للذكاء • دافع بالشعوب الى البلادة » • « بلزاك »

« ان ضرر التدخين أكبر من نفعه فهو يحول الأفكار الى خيالات وأحلام والفكر وليد طلق الذكاء أما الخيالات فمغرقة في بحار الكسل » • « فكتور هوجو »

« ان المدخن قلما يكون طموحا أو نشـيطا • أو من أهل الفن • فالتدخين يغرق العقل فى الأحلام التافهة التى تقتل الوقت قتلا وتودى به على غير جدوى » • « بانفيل »

« التدخين يرهق النشاط » « دوريفيللى »

« ان العالم ليس فى حاجة الى الرجال الذين ضعفت عقولهم ووهنت عزائمهم • بل نحن فى حاجة الى الرجال الذين تحررت عقولهم من أسر العادات الرذيلة • فيجب على كل شـاب أن يقبل على الحيـاة بكل ما فى الشباب من قوة وعزم ونضارة • وحذار أن يستقبل الحيـاة وهو ملفوف بسحب الدخان الخانق المتصاعد من تلك السيجارة البغيضة » • « هنرى فورد »

* * *

● **أدباؤنا ومفكرونا :**

... بعـد أن جمعت بعض آراء عباقرة الغرب وأدبائه فى التدخين • أردت أن أتعرف آراء أدبائنا ومفكرينا فى مصر • فوجدت فيضا من البحوث التى تعتز بهـا المكتبة العربيـة •

والتى لا أستطيع أن أقتطف منهـا الا ما يسمح حيز هـذا الكتاب الصغير بنشره •

✻ ✻ ✻

● **مصطفى أمين :**

أمر أطباء لبنان صديقى فريحه صاحب صحف دار الصياد أن ينقطع عن التدخين • ونزل عليـه هـذا الأمر نزول الصاعقة فقد كانت السيجارة لا تفارق فمه • وهو الآن (يتقلب على جمر النـار) •

ان بعض النـاس يستطيعون أن يعيشوا بلا طعـام • ولا يستطيعون أن يعيشوا بلا سيجارة •

وكنت أدخن ١١٠ سـيجارة كل يوم • أفتح عينى وأنا أدخن • وأغلق عينى عند النوم وأنا أدخن • أدخن وأنا أتناول الطعام • أدخن وأنا أقف أستحم تحت الدش • ثم أراد الذين يقيدون حريتى أن يتحكموا فى عدد السجائر التى أدخنها ؛ وذات يوم أشعلت سيجارة وأخذت منها نفسا طويلا ثم ألقيتها على الأرض ودست عليها بقدمى وقلت : هـذه آخر سيجارة • وكانت آخر سيجارة فعلا •

كان الاقلاع عن التدخين فى أول الأمر صعبا • ثم تحول الى عادة • كالتدخين تماما • ومضت سنوات طويلة لم أدخن سيجارة واحدة •

واكتشفت بعد اقلاعى عن التدخين أن وقت فراغى قد زاد • بمعنى أننى وجدت فى اليـوم ساعات أكثر للعمل ، ويظهر اننا عندما ندخن نسرح فى لا شىء ، أو نتابع حلقات الدخان • ونفقد بعض الوقت مع كل سيجارة ، وعندما نقلع عن التدخين نجد وقتا لعمل أشياء لم نكن نجد لها وقتا ونحن ندخن •

ووجدت نفسى أكثر شهية لتناول الطعام ، وأكثر احتمالا للثقلاء •• ويبدو أنه اذا احتمل الانسان عدم التدخين يستطيع أن يحتمل أثقل شىء فى الدنيا •

وكنت فى كل صـباح عندما أفتح عينى أزأر كما يفعل سبع « مترو جلدوين ماير » فى أول الأفلام • والآن توقف هذا السعال اللعين الذى كان أشبه بسكين يلعب فى صدرى •

أهم شىء أننى شعرت بعد أن أقلعت عن التدخين أننى كنت عبداً للسيجارة وأصبحت حرا •

* * *

● **أنيس منصـور :**

لأن الأمر خطير جـدا •• وليس هـذا رأيى ، وانما هو رأى ألوف الأطباء فى العالم • فقد قرروا نهائيا أن بسـاط الريح الذى ينقل الانسـان الى السرطان هو دخان السجائر •

أطفىء السيجارة التى فى يدك • اسمعها منى • لقد فعل ذلك ملايين ، ومن المؤكد أنك تريد أن تعيش لنفسك ولأهلك •

ولا تريد أن تعيش مريضا ، ولا أن تموت وحيدا بعد ذلك ••
اسمعها منى • لست حاقدا على الذين يدخنون ويجدون متعة فى ذلك • لأننى حاولت أن أدخن ولم أفلح فى أن أجعل التدخين عادة • وحاولت أن أجد فيه أية لذة فلم أستطع • وأذكر أن الرئيس الكوبى « كاسترو » عندما علم أننى لا أدخن السيجار ولا أجد فيه متعة كاد يلقى بى فى أحد المحيطين : « الهادى » أو « الأطلسى » • وأصر على أن يعلمنى كيف أدخن • وأمسك سـيجارا طويلا وغمسه فى القهوة حتى ابتل جانب منه ثم قضه بأسنانه • وأشعل السيجار وقال لى : تستطيع الآن أن تدخن •

وظللت أسعل حتى الصباح ••

وأمس قال لى الأمير « فيصل بن فهد » راعى الشباب فى السعودية أنه قرأ لى مقالا أحذر فيه من التدخين • وقبل أن يكمل المقال أسقط السـيجارة من يده وقتلها تحت قدميه •• والى الأبد •••

وأنت حاول أن تبدأ بنفسك ثم حاول أن تقنع غيرك •• لأنه ليس من حق أى انسان أن يفسد عليك هواء الأتوبيس والغرفة والسينمابدخان سـجائره •• فالذين يدخنون يفسدون علينا الهواء ، وينقلوننا معهم الى حيث النهـاية التعيسة •• اذن لابد أن نكتم أنفاس هؤلاء الأنانيين الذين يعكرون صفو الهواء الذى نقيناه عندما فطمنا أنفسنا عن التدخين •

* * *

● صلاح منتصر :

للأستاذ صلاح منتصر فيض غزير من المقالات فى هذا المضمار • وقد اضطررت أن أنقل هنا أبسط تلك الروائع وأسهلها :

« لى تجربة شخصية مع التدخين استمرت أكثر من ١٥ سنة •• ولقد مضى على نحو عشر سنوات بدون سيجارة واحدة وكل رجائى ألا أعود اليها ••

ويجب أن أعترف أننى فى خلال سنوات التدخين جربت « وصفات » كثيرة للاقلاع عن التدخين ••

جربت مرة أن أحمل « الملبس » فأكلت الملبس وازدادت شهيتى الى السجائر ••

وجربت مرة أن أخفف من عدد السجائر ولكننى نجحت أسبوعا ثم عدت أدخن أكثر كثيرا مما كنت قبل التخفيف ••

وأستطيع أن أقول ان الطريقة الوحيدة التى عالجت بها ادمانى للسجائر هى طريقة « الحوار » ••

من تجربتى الشخصية : ليس هناك شىء اسمه تخفيف التدخين أو الاقلاع بالتدريج ـ أو استبدال سيجارة بكيس لب أو ملبس •• ولكن الطريقة التى جربتها ونجحت هى أن تمتنع « تماما » عن التدخين ••وأقول : تماما •• ولا سيجارة واحدة لا بعد الأكل ولا قبل النوم ولا مع فنجان القهوة ثم : مع هذا الاقلاع عن التدخين يجب أن تجرى حوارا شخصيا مع نفسك••

حوارا جادا تواجه بواسطته كل « الأزمات » التى ستتعرض لها مع امتناعك عن التدخين ••

سوف تشعر « بزغللة » عينيك •• وعليك فى حوارك مع نفسك أن تتنبه الى أن هـذه الزغللة قد تستمر يوما أو يومين أو حتى أسبوعا ولكنك بالتأكيد ستشفى منها ••

سوف تمتد يدك لتقرأ أى شىء فلا تفهم ما تقرأ •• وبالحوار يجب أن تقول لنفسك : سوف أقرأ مرة ثانية •• وقد لا تفهم •• وأيضا بالحوار اطلب من نفسك أن تقرأ مرة ثالثـة ورابعة وخامسة اذا اقتضى الأمر ••

سوف تشعر « بأعصابك ثائرة » وبأنك « قلق » وبأنك انسـان تعيس ، ولكن بالحوار الجاد مع نفسك تستطيع أن تقنع ذاتك بأنها كلها مشاعر وقتية ، بضعة أيام فقط وتخرج من سجن السيجارة •• وأعصابك الثائرة ستهدأ وتعاستك مع نفسك ستزول •• وعليك أنت أن تتحمل نفسـك قبل أن تطلب من الآخرين أن يتحملوك •• نعم •• أقولها لك مكررا •• ادخل فى حوار مع نفسك •• تحدث اليها حتى بصوت عال ولا تتعجل الشفاء من التدخين وستجد أنك بعد أيام قد انتصرت » •••

* * *

● **أحمـد بهجت :** . .

لو سألتك عن رأيك فى انسـان أشعل النار فى ألف جنيه أو خمسة آلاف ، أو عشرة آلاف جنيه ••

ماذا يكون حكمك عليه غير الجنون •

لو قلت لك ان هذا الانســان قد أحرق هذه النقود فى عشرين سنة أو ثلاثين •• هل يتغير حكمك عليه •• هل تقول انه مجنون بالتقسيط مثلا بدل الجنون الفورى •• أنت وأنا هذا الرجل المجنون بالتقسيط وكل انســان يدخن السجاير هو مجنون بالتقسيط ••

لقد حسبت عدد السنوات التى بدأت أدخن فيهــا وحسبت تكاليف علب السجائر التى اشتريتها فوجدت أننى قد أحرقت ثروة كاملة •• تعالوا نحســبها •• هل أنت مدخن ثقيل أم متوسط أم خفيف • التدخين الخفيف لا يزيد عن ٤ سجاير فى اليوم • ومن ٤ الى ١١ سيجارة يعتبر التدخين متوسطا • وفوق الاحدى عشرة ســيجارة يعتبر التدخين ثقيلا • ومعظم المدخنين يشربون علبة من الســجاير أو علبتين فى اليــوم • وثمن علبة السجاير الأمريكية اليوم ٩٥ قرشا وثمن المصرية ٣٥ قرشا وبالنسبة لمن يشرب علبتين فى اليــوم يحرق هــذا الرجل ٣٠٠ جنيه فى السنة أى ٣٠٠٠ جنيه فى ١٠ ســنوات و ٩ آلاف فى ٣٠ ســنة • لو كان يشرب نصف هــذه الكمية فمعنى هــذا أنه يشعل النار فى ٥ آلاف جنيه [1] •

أليس هذا جنون ؟ أليست مأساة أن أشعل النار فى نقودى

---

(١) هذه الحسبة حسبها الأستاذ أحمد بهجت منــذ خمس سنوات عند نشر هذه الكلمة •• فما هى يا ترى الحسبة الآن ؟ !

أو تشعل النـــار فى نقودك رغم أن حالتى وحالتك لا تسران عدوا ولا حبيبا • نحن مدينان وغلابة والدنيـــا غلاء وبلاء •

قد دخل الشتاء علينا ببرده وزمهريره ، والواحد فينا يفكر فى البطاطين والبلوفرات الصوف والكستور فلا يجد • ويفكر فى الاستدانة • ويشعل ســيجارة • وبهذه الســيجارة التى يشعلها يكون قد أتم احراق آخر جنيه من سبعة آلاف جنيه أحرقها من يوم أن بدأ يدخن • ألا يجن الانسان عندئذ •• ألا يحق له أن يجن •

***

● **ســلامة موسى :**

عندما بدأنا فى انشــاء أول جمعية لمكافحة التـــدخين فى مصر توجهت الى الأستاذ ســـلامة موسى أستطلع رأيه فكتب لى ما يلى :

« هذه الجمعية يجب أن تقابل بالترحيب من جميع الكارهين لهذه العادة التى تؤذى غير المدخنين • فالمدخن يحمل سيجارته ويفسد الهواء حولك ولا يكاد يخطر بذهنه أن أحدا يمكنه أن يشمئز من رائحته •

وأنا أحد أولئك الذين قضوا على هــذه الدنيا نصف قرن دون أن يعرفوا التدخين • ولذلك أستطيع أن أقول انه لا يمنعنى من شتم المدخنين غير الحيــاء • فان الدخان يسمم الجـــو حــولى ويثير اشــمئزازى ويحملنى على الهـــرب من بعض

الاجتماعات ولكن قل أن يشعر أحد من المدخنين أن غيره يضيق به .

وقد أثبت « رايموند بيرل » أن التدخين سواء منه القليل والكثير شر . فالاعتدال فى التدخين يضر . على أن اعتراضى على التدخين ليس من الناحية الصحية . ذلك أننا فى حياتنا لا نبالى الصحة كثيرا ازاء الاستمتاع . ولكن اعتراضى على التدخين من حيث أنه عادة قذرة لا يرضاها رجل يحب النظافة ويكره التلوث . والمدخن ينسى ــ لفرط الألفة ــ أن يميز بين النظافة والقذارة وكثيرا ما أدخل صالونا فى أحد البيوت فأشم منه روائح باقية من أعقاب السجاير تعد الى جانبها روائح الاصطبل أنظف وأنقى . ويبدو لى أن الممتنع وحده هو الذى يستطيع أن يقدر مدى القذارة والصنان فى التدخين .

والتدخين مثل غيره من المسليات هو علاج للسأم أى أنه هروب من الواقع الممل . ولو كان شخص ما نشيطا متحمسا لعمله مقبلا عليه لما احتاج الى خمر أو دخان أو أى مخدر أو منبه اذ هو يجد اللذة فى عمله ولكن ضيق النفس الذى نعانيه حين نكره عملنا أو نسأم ظروفنا أو حين تضعف الصحة من جوع أو مرض أو قلق يجعلنا نلجأ الى ما يسلى ويسرى عنا ما نقاسيه من الضيق . لذلك يقبل الفقراء على التدخين أكثر من الأغنياء لأنهم يسأمون الحياة ــ حياة الجوع والحرمان . وينتشر بين متوسطينا وأغنيائنا لقلة ما يجدون

من مباهج ومسليات أخرى ولهذا أظن أن أعظم ما نكافح به التدخين هو الغذاء الحسن لعمالنا وتوفير المباهج الأخرى لجميع السكان • وعلينا ألا ننسى أن التدخين هو أعظم برهان على السخط • فان المدخنين ساخطون — من حيث لا يدرون — على الحياة • وهم يهربون من هذه الحياة بالتدخين » •

* * *

● **أحمد الصاوي محمد :**

فى مصر آفة شنيعة ربما كانت أشد ويلا على الناس من الخمر لأنها أهم وأكثر انتشارا ونعنى بها الدخان • فلا نظن أن فى العالم كله شعبا يسرف فى التدخين اسراف شعبنا إذا قيس ذلك بمقدرته المادية • فان أفقر فرد فى هذا الشعب يدخن ويجن اذا حرم من التدخين •

ويكفى أن تدخل فى الشتاء أية قاعة من قاعات الملاهى لتخرج وقد احمرت عيناك وتصدع رأسك من كثرة المدخنين •

ويكفى أيضا أن تسمع السعال باستمرار فى كل مكان من الأمكنة العامة أو المجتمعات لتحكم بأن صدور الناس تتلف بالتدخين المتواصل ، فمن عيوبنا الشائعة أننا « نعزم على بعض » بالسجائر • فلا تكاد تحرق سيجارتك حتى يقدم اليك صديق علبته فتأخذ سيجارة ، وتدخن ، فاذا انتهت أخرجت علبتك وعزمت عليه ، فيدخن ، وتدخن معه ، وهكذا ••• الخ •

* * *

● التدخين والاعلام :

أصبحت السيجارة بطلة كل فيلم . فهى تحصل على قدر كبير من التركيز . حيث تتجه الكاميرا الى الممثل لتلتقط منظر السيجارة فى أى موقف يتطلبه المشـــهد . كما لو كانت هى البطل المعبر عن المضيق . المفرح . المأزق . التفكير أو أى انفعال يخطر على بال المخرج .

وقد اتضح أن هـــذا لا يحدث اعتباطا أو مصادفة .. بل ان شركات السجاير اتجهت الى الانتاج السينمائى والى المخرجين تستـــتعين بهم على الدعاية للسيجارة بهـــذا الأسلوب الملتوى ومن هذه الشركات من اتجه الى الرياضيين والملاعب الرياضية . فقدموا لمشـــاهير أبطال الرياضة مكافآت ضخمة ليظهروا فى صور مغرية وهم يدخنون .. وكأن التدخين هو الذى ملأهم صـــحة وعافية وبطولة ... !

ومن المصادفات العجيبة أن تنشر جريدة الأهرام بالعدد ٣٥١٤٣ الصادر فى ٢/٣/١٩٨٣ أن احـــدى شركات السجاير العالمية عرضت مبلغ ٢٥ ألف جنيه على محمود الخطيب بطل مصر فى كرة القـــدم مقابل الاعلان عن منتجاتها فى الفيلم التليفزيونى الذى يصور حياته فى الملاعب . ولكن الخطيب رفض هـــذا العرض المغرى . فما أحرانا أن نفخر ببطلنا الذى أضاف الى بطولته فى كرة القدم . بطولة أعظم وأسمى هى بطولة حب الوطن . والتضحية فى ســـبيله .

* * *

● كتاب عن التدخين :

.. فى أعقاب العهد الغابر نشرت احدى الصحف الخبر التالى :

. « تبحث وزارة التربيــة والتعليم فكرة تأليف كتــاب عن مضار التدخين ، يقرر على طلبة المدارس الاعدادية والثانوية وستقوم الادارة بعرض المؤلفات المقــدمة من الكتاب ليختار الوزير الكتاب المناسب » .

وسرعان ما نشطت فرق الدسائس (الزنب) التى كانت تناهض كل فكر حر .. فعرضت الاقتراح على ضــوء الفكر الاشتراكى المتجمد ، الذى أمم شركات السجاير ، ومنعا من الاضرار بهــذه الشركات المؤممة فقد رفضت فكرة اصــدار كتاب عن مضار التدخين ، بل تنبه على أصــحاب هــذا الرأى بمراعاة مصلحة الدولة العليــا ، التى تقتضى رواج هــذا السم الزعاف « السجاير » بين شباب الجيل الصاعد .

بهذا الأسلوب كانت مؤسسات الآراء المؤممة تقضى على كل رأى سليم بحجة مصلحة الدولة العليــا .

يحدث هــذا فى الوقت الذى تحتم فيه معظم دول العالم المتقدم ضرورة طبع عبارات توضح مدى أضرار التدخين على جميــع علب الســجاير ، ففى انجلترا مثلا نشرت لجنــة مؤلفة من تســعة أطباء من أعضاء الجمعية الطبية الملكيــة تقريرا عن الســجاير طلبت فيه من الحكومة أن تساهم بالمــال أو التأييد المعنوى فى الحملة من أجــل وقف التدخين بانشــاء عيادات

لمســاعدة المدخنين على التوقف عن هــذه العادة الضارة وتقييد الاعلانات على الســجاير ورفع الضريبة عليها ونشرت اللجنــة تقريرها فى ٧٠ صفحة • وقالت ان المســألة خطيرة جــدا وعاجلة جــدا •

أما أمريكا فقد قررت منــع الاعلان عن الســجاير فى التليفزيون منــذ عام ١٩٧٠ وحتمت على شركات السجاير أن تكتب على جميع عبواتها أن التدخين يضر بالصحة •

حتى روسيا نقرأ عن أخبارها أنها قررت اغلاق المصايف والاستراحات فى وجه المدخنين أثنــاء عقــد المؤتمر الدولى التجريبى لبحث الأضرار الناجمة عن التدخين فى مدينة «سوتش» الذى أثبت أن التدخين يتسبب فى تسمم الهواء بدرجة تقارب التسمم الناتج عن عوادم السيارات •

أما اليابان فقد قررت فصل الطلبة الذين يدخنون السجاير فصلا نهائيا • لا رجعة فيه• من جميــع مراحل التعليم حتى سن العشرين • وليست المتابعة قاصرة على داخل المدارس • وانما تمتد الى خارجها •

* * *

● ملعون من يلوث البيئة :

هذا اسم كتاب للعالم الانجليزى دكتور « آرثر بورن » • تحدث فيه عن جريمة المدخن فى حــق البشرية • وقال : ان تلوث البيئة لا يحدث من المصــانع والســيارات والتجارب

النووية والكيماوية فقط • بل هنـــاك مصدر هام أغفله معظم العلمـــاء • وهو التدخين • فالمدخن يشـــترك فى تلوث البيئة • حيث أثبتت الدراســـة العلمية مدى الخطر على صـــحة ــ غير المدخنين ــ الذين يستنشقون الهواء الملوث بدخان الســـجاير فى المحلات العـــامة والمنـــازل ودور الســـينما والمـــلاهى والمواصـــلات •• الخ • ونفس الآثار تحدث بنســـبة معينة فى جو الشـــارع والمدينة والأرض كلها •• اذ يحتوى دخان السجاير على ١٠٠٠ مادة كيميائية كالنيكوتين وأوكسيد الكربون والقطران والأمونيا • وزيوت طيارة •• الخ ، وان نسبة هذه المـــواد فى الهواء تصل الى غير المدخن بأعلى من النسبة التى يستنشقها المدخن نفسه •

ومن أخطر المـــواد التى يستنشقها ــ غير المدخن ــ الذى يعاشر الشخص المدخن مادتان هما النيتروزامين والبنزبيرين • اذ لهما علاقة وثيقة بالسرطان • خصوصا سرطان الرئة •

وعلى هـــذا يكون التدخين أكبر مصـــدر للتلوث داخل المنازل •• حيث لا سبيل الى التشريع هنـــاك ••

* * *

الفصل السادس

التدخين من الوجهة الاقتصادية

في هـذا الفصل احصاءات وأرقام مخيفة تبين مـدى ما ينفقه الفـرد، والمجموع على التدخين — وفي هـذا الفصل أيضا نرد ردا هادئا منطقيا على المغرضـين وعلى السـذج ، الذين يعترضون على محاربة التدخين بحجة أن الدولة تستفيد منه «جمركا» كبيرا .

دلت الاحصاءات أن انتاج مصانع السجاير المحلية ارتفـع الى ١٠٠ مليون سيجارة في اليوم وأن عدد المدخنين بلغ ١٩ مليون تقريبا من سكان جمهورية مصر بينهم ١٢ مليون من الطبقة الفقيرة ، ٦ مليون من الطبقة المتوسطة ، ٩٥٠ر٠٠٠ من الطبقة الثرية وأن متوسط ما ينفقه الفرد على التدخين من الطبقة الفقيرة هو ١٠ قروش يوميا • ومن الطبقة المتوسطة هو ٣٥ قرشا ومن الطبقة الثرية هو ١٠٠ قرش في اليوم الواحد •

فتأمل مقدار الخسارة التي يلحقها المدخنون باقتصاديات بلادهم • وهم يقذفون هـذه الملايين الطائلة في بالوعة لا قرار لها ، هذه الملايين التي لو وجهت الى مشروعات وطنية واقتصادية

لحولت أرض هذا الوادى الى جنـــة زاهرة • وملأت جيوب أبنائه ثراء ومحت من ربوعه آثار الفقر والجهل والمرض •

* * *

● حجة الأيدى العاملة :

من النظريات التى يبرر بها الدعاية للتدخين بعض طلاب الكسب الحرام • دعواهم بأن انتشــار التدخين يفتح أبواب العمل لكثيرين من العمال والتجار • غير أن المبتدىء فى علم الاقتصاد يدرك لأول وهلة ما فى هــذا القول من مغالطة • لأنه اذا كان الاستهلاك الكثير الذى لا يعود على الناس بأية منفعة يفتح أبواب العمل للأيدى العاطلة • فان تهشيم الأطباق والمرايا واتلاف المحاصيل وحرق المنسوجات والعبث بالانتــاج الاقتصادى فى جميع صوره • كل ذلك يعتبر من الأمور ذات الفائدة الاقتصادية طالمــا يستدعى هــذاالتخريب تشــغيل الأيدى العاملة لتعويض الخســارة التى نقترفها بحماقتنا •

فالمغالطة هنا ظاهرة • حين نفترض أن الذى ننفقه من جهد ومال فى صناعة الدخان لا يمكننا أن نستخدمه فى زيادة الانتاج فى مرافق الحيــاة الأخرى التى تعود على البشرية بالنفع والرفاهية •

ان المدخن اذا لم يبدد نقوده فى التدخين فانه سينفقها فى شراء ما هو محروم منه من ضرورات الحيــاة كالملبس والطعام والأثاث • وحتى اذا كان مستوفيا لأسباب العيش والرفاهية

جميعا فإنه سيستخدمها فى الأسواق المالية أو الصناعية • أو حتى يودعها فى البنوك التى تستغلها • وفى جميع هذه الأحوال تدخل تلك الثروة فى مضمار الانتاج وتهىء أسباب العمل لكثيرين •

ان صناعة السجاير ليست عملا رابحا مفيدا الا للمنتج (صاحب المصنع الذى امتلأ وطفح ••) أما العامل فسيجد سبل العمل النافع مفتوحة أمامه فى أى مرفق آخر • وهل كان العمال يموتون جوعا قبل أن يعرف العالم صناعة الدخان ؟

أما المستهلك فلا ربح له الا الضرر • والمرض • فهل من العدالة أن نضحى بسعادة تسعة عشر مليونا من المستهلكين • فى سبيل ٩٠ ألفا • نعم فقد دلت الاحصاءات على أن الذين يكسبون عيشهم من صناعة السجاير وتجارتها فى مصر لا يتجاوز عددهم ٩٦ ألفا بما فيهم عمال شركات السجاير وموظفيها وتجارها الأساسيين (أى الذين يعتمدون على تجارة السجاير فقط لكسب عيشهم) •

* * *

● **الخوف على ايرادات الدولة :**

يحلو لبعض المسفسطين ، أو المغرضين ، أو الناس «الطيبين» أن يعترضوا على فكرة ابطال التدخين بحجة أن الحكومة تعتمد فى ميزانيتها على بضعة ملايين من الجنيهات تتقاضاها «كجمرك» على أصناف الدخان التى ترد كل عام من الخارج • ونسوا أن

الفكرة الأساسية فى فرض هـذه الضريبة انما كانت فى الأصل لمكافحة هـذا الوباء ، لا بقصـد تنمية موارد الدولة (راجع الفصل الأول) •

ولو أن المسـألة مجرد فرض ضرائب وجمارك لانمـاء الميزانية دون نظر الى اعتبار أهم وهو مصلحة الشعب العـامة وصحته لحق للحكومة أن تبيح دخول الأفيون والحشيش مثلا نظير ضرائب باهظة أو تبيح الدعارة والقمار ، لتحصل على ضرائب أبهظ وأنا واثق أنها تستطيع أن تتقاضى عنها مئات الملايين كل عام ! !

ثم ينسى أولئك المسفسطون أن المـدخنين اذا اقتصدوا تلك الأموال التى تنفق على التدخين ، فسوف ينتعش السوق التجارى ولا شك ، وينفق المدخن على ما هو محروم منه كما ذكرنا فتزيد الواردات من ماكينات المصانع الثقيلة والخفيفة • ومن أجهـزة الراديو والتليفزيون والسيارات وآلات تكييف الهواء وآلات الرى والحرث •• وسـائر ما يستدعيه انفـاق المدخن من اسـتهلاك الدخان فيما يعود على المدخن بالثروة والصحة والتقدم الاجتماعى •

* * *

● **تدهور اقتصاديات المدخنين :**

من الظواهر الجديرة بالاهتمام أن أثمان السجاير متجهة دائما نحو الارتفاع • ومع هـذا فان المدخنين لا يحاولون

الاقلاع ـ ولا حتى الاقلال ـ منها بل ان استهلاك الدخان آخذ فى ارتفاع سريع على مدى الأيام •

فالفلاح المصري ينفق عشرين مليونا من الجنيهات سنويا على هذا السم • يقتطعها من قوت عياله ليحرقها فى الهواء • بل يبلغ ببعض الفلاحين الهوان أن يجبر الواحد منهم زوجته وأولاده وبناته على أن يعملوا أجراء لينفق ما جمعوه طول يومهم على الدخان والشاى •

وكم من عامل لا يزيد أجره اليومى عن خمسين قرشا يصرف منها ١٠ قروش يوميا على التدخين بينما يموت أولاده من سوء التغذية •• أو من حاجتهم الى كساء صالح يحفظهم من التعرض لأخبث العلل والأمراض •

وكم من بائع يسـير بين عملائه بملابس رثة تنفر منه الزبائن • بينما لو أنفق ثمن السجاير على ملبسه لكان أنظف وأوجه من كثير من أولاد الذوات •

وان ننس لا ننس ملايين أخـرى هى خسـارة محققة تنشأ من ضعف انتاج المدخنين وقلة جهدهم فى العمل من جراء اضطراب حالتهم الصحية والمـادية •

* * *

● **سبيه عقب سيجارة :**

امسك دفتر الأحوال فى أى نقطة من نقط المطافىء وتصفحه

لكى نقف على أسباب الحرائق التى تدمر المـدن أو المنشئات الصناعية أو التجارية أو خلافها •

واذا أعوزك الفراغ لكى تتأكد بنفسـك ، ففى امكانك أن توليننا ثقتك ، ونحـن نجيبك فى الحـال ، اجابة تعززها الاحصائيات الرسـمية فى دفاتر البوليس ـ نجيبك اجابة مدهشـة غريبة تسترعى الأنظار لخطورتها اذ أن ٥ر٨١ فى المائة من الحرائق أسبابها عقب سيجارة ! •

تلك حال لا يعوزها تعقيب ولا تعليق ما دمنا جميعا نعرف ما تلتهمه هـذه الحرائق من الأموال فضـلا عن خسـائر الأرواح • والواقع أنه لولا التدخين ما حمل أحدنا فى جيوبه علبة الثقاب «الكبريت» فى غدوه ورواحه •• تلك العلبة الخطرة التى مكانها الطبيعى هناك •• فى المطبخ •

* * *

● **الحرج الاجتماعى :**

والحرج الاجتماعى لا يخرج أيضا عن كونه أحد مسببات الأضرار المـادية •

فان مقتضيات المعيشة وأساليبها ، وعلاقة الانسان بهذا المجتمع تحتم عليه التمسك بتقاليد معينة • فمثلا لكل منا رئيس فى عمله يحتم عليه الواجب احترامه ، وحتى أصـحاب المهن الحرة يستلزم عملهم مقابلة الكثيرين من ذوى المقامات ثم ان آباءنا وأعمامنا وأقاربنا الأكبر منا سنا •• وكل هؤلاء قد جرى العرف على أن التدخين فى حضرتهم يعد خروجا عن اللياقة

والأدب • ولكننا من ناحية أخرى كثيرا ما تأخذنا الغيرة لكرامتنا في هــذا المقام • ومن هنا نرى ما يحدث من أزمات يحدثها التدخين • فقد يفاجىء المدخن أحد هؤلاء الذين يحتم عليــه الواجب احترامهم • ويكون في الوقت نفسه بين أصدقائه أو مع خطيبة أو صديقة فيعز عليــه أن يلقي سيجارته • وتأبى عليــه كرامته أن يظهر بمظهر المرؤوس المستكين الواجف • وتعتمل كل هــذه المنازعات في نفسه • فاذا به يرتبك • ويكون منظره أدعى الى الســخرية سواء رجح بكفة كرامته ، أو كفة طاعته واذعانه •

ليس هــذا هو الموقف الحرج الوحيد ففي الحياة العادية • في وسائل المواصلات • والسكك الحديدية • والصالونات وغيرها، يتذمر الجالسون قرب المدخن من رائحة التبغ ، وقد يعلنون تذمرهم هــذا وقد يكتمونه • وفي كلا الحالتين يكون المدخن شخصية بغيضة بالنسبة للذين حوله •

* * *

● **حادث تاريخي محرج :**

ولعل من المناسب أن نروى هنا هــذا الحادث التاريخي الذي كان السبب فيه ســيجارة •• وأوشك أن يحدث أزمة سياسية بين مصر وفرنسا •

ففي عهد الخديوي اسماعيل كان يتولى ادارة البحرية مدير اشتهر بالحزم والتعصب ، وعقب توليته البحرية أصدر أمــرا يحظر فيه التدخين داخل الترسانة وينذر كل مخالف بالعقاب

الشـــديد • وشاء سوء الطالع أن يكون أحد قواصى قنصلية فرنســـا أول من نال العقوبة • فقد دخل الترسانة فى مهمة وفى فمه سيجارة فمنعه « الديدبان » الا اذا تنازل عن سيجارته وأصر القواص على عـــدم اذعانه لأوامر الشرطى واعتبر ذلك ماسا بكرامته ولمـــا رأى الشرطى منه عنادا رفع أمره الى المدير الذى أمر باستدعائه ولمـــا مثل بين يديه أمره بوضع السيجارة فى عمامته فرفض القواص وثارت ثائرة المدير فأمر أن يجلد الرجل خمسين جلدة ثم يزج به فى السجن «الزفر» وهو المعروف الآن بالبرج الزفر •

ولمـــا علم قنصل فرنسا بما أصاب تابعه غضب وعد هذه المعاملة ماسة بكرامته كممثل لدولة لها مركزها وأخذ طريقه الى المدير وطلب منه اطلاق سراح تابعه فرفض الطلب فى شـــدة عدها القنصل اهانة له وأرسل تقريرا بالحادث الى القنصل جنرال بالقاهرة الذى سارع وقدم احتجاجا كتابيا •

وتبودلت الكتب بين القنصلية الفرنسية والجهات المختصة واتسعت المســـألة وكادت أن تأخذ دورا خطيرا ــ وأشيع وقتئذ أن الأســـطول الفرنسي تحرك من موانيه قاصدا المياه المصرية ــ لولا أن تدارك الأمر رئيس الحـــكومة المصرية وأشرف على التحقيق الذى اشترك فيه جميع قناصل الدول فاتضح لهم أن الخطأ وقع نتيجة تصرف القنصل وتابعه وأرسلت نتيجة التحقيق الى فرنسا فأمرت بتغيير القنصل وبذلك انتهت المشكلة •

* * *

الفصل السابع

طريقة ابطال التدخين

اذا خطر لك أن تكتفى بقراءة هذا الفصل فلا تطمع فى الاستفادة من هذا الكتاب . وثق انك ستزداد تعقيدا من ناحية علاج هذه العادة . فاحذر أن تقتصر على قراءة هذا الفصل . واحذر اكثر أن تبدأ بقراءته قبل غيره .

قبل أن أبدأ فى شرح طرق العلاج من عادة التدخين . أرى من المهم جدا أن يهىء القارىء نفسه باستيعاب المعلومات التى اشـتمل عليها هـذا الكتاب بدقة تكفل له الحالة الفكرية التى تهيىء عقليته للشـفاء من التدخين . وأن الغرض من ذلك هو أن تطبع على صحيفة عقلك الأضرار التى تنجم عن تعاطى التبغ . والفوائد الصحية والمادية التى تعود عليك من التخلص منه . ان اختزان هذه المعلومات فى وعيك الباطن يحرك فى نفسك عوامل ايحائية تدفعك الى التخلص من التدخين دفعا . ومن العوامل التى ستساعدك أيضا . أن تبدأ بمعرفة « قصتى » منـذ تعاطيت التدخين الى أن تخلصت منه نهائيا . وليس من

المهم أن تنطبق هـــذه القصة على حالتك أو تباينها • بل الغرض منها أن أقدم لك دراســـة واقعية لحالة زميل لك من المدخنين يسعده أن يكون مثالا لك حتى تشعر بالسعادة التى يحسها كل من يقدر له الاقلاع عن التدخين •

* * *

● قصتى :

كنت مدخنا مسرفا بكل ما تحتمل كلمة الاسراف من معنى • دخنت أول سيجارة وأنا فى السادسة عشرة من عمرى ، بعـــد الحاح صديق يكبرنى بعامين ، وأذكر على سبيل الفكاهة أنه قال لى يومها « يا أخى انت فاكر نفسك عيل •• هو فيه راجل ما يشربش الســـجاير » •

ولست أدرى كيف أعجبت يومها بهـــذا المنطق العليل •• ومن ثم أخذتنى نعرة الرجولة الكاذبة فرحت أدخن السيجارة الأولى وأنا أحاول كبت المعوارض التى كانت تنتابنى اذ ذاك كيما أغطى موقفى وأكون عند حسن ظن صديقى ، حتى لقد كانت الدموع تطفر من عينى لاختناق أنفاسى بذلك الدخان الكريه الذى لم أكن قد ألفته بعد •

ومن الغريب أننى ظللت لا أتلذذ من التدخين قرابة عام •• ولم أكن ألجأ اليه اذ ذاك الا اذا جمعنى مجلس أصدقاء لأبدو ــ كما كنت أتوهم ــ رجلا كبير المقام •

كذلك تعودت التدخين فى هـذا السن الباكر فتأصلت فى نفسى تلك الرذيلة واختلط هـذا السم بلحمى ودمى • وما بلغت ميعة الصبا حتى أصبحت ـ لافراطى ـ حطاما بالية ودبت فى أوصالى بوادر الشيخوخة •

كنت لا أجلس الا وسط هالة من الضباب المتكاثف حولى من التدخين فلا يتبين فى الرائى غير صورة مشوهة ممسوخة مغطاة بطبقة كثيفة من الدخان يخط عليها الهرم غضونا مشوشة لا تخجل أن تحط رحالها على وجه شاب فى عنفوانه •

كنت ألهث وينتابنى الصداع وتظلم الدنيا فى عينى لمجرد صعود درجات سلم أو سير ربع ساعة • بل لمجرد أى مجهود جسمانى ضئيل حتى لقد بدأت أضطرب وتدور الهواجس فى رأسى لشعورى بأعراض أشد وطأة من أعراض التسمم وأمراض الصدر والسكتة القلبية وغير ذلك من المفاجآت التى يحتمل أن تكون تلك الأعراض مقدمات لها •

وكنت أجهل أولا ـ شأن أغلب المدخنين ـ أن كل ما ينتابنى هو أثر ذلك السم الذى أتعاطاه ليل نهار • ولكنى بدأت أدرك تدريجيا ما تسوقنى اليه هـذه العادة لا سيما بعد بضع معلومات التقطتها من أفواه بعض الأطبـاء ومن مقالات كتاب أمـثاء غير مغرضين •

وكنت كلما استقيت شيئا عن مضار التبغ وطبقته على حالتى الشخصية خرجت بنقمة جديدة على هذا المخدر البغيض ولذلك

كان يسترعى انتباهى كل ما يكتب حول موضوع التدخين ، وكنت أقرأ هـذه الكتابات بروية وامعان ، ولو أن تلك الكتابات كانت ـ للأسف ـ قليلة ونادرة بيد أنها ، على قلتها كانت منبها أيقظ فى نفسى الرغبة فى التخلص من التبغ فحاولت • ولكنى أخفقت• وحاولت مرة أخرى • فأخفقت أيضا ، ورحت أحاول وأخفق الى أن بدأ اليأس يتسرب الى قلبى ورحت أزعم لنفسى أن ابطال التدخين ضرب من المحال •

ولكنى عدت فتذكرت حـكاية قرأتها فى حـداثتى عن « تيمورلنك » • خلاصتها أن ذلك القائد لجأ الى مكان جبلى على اثر اندحاره فى عدة معارك متوالية • وجلس معتمدا رأسه بين يديه فى يأس قاتل فاسترعت انتباهه نملة تحمل حبة قمح تحاول أن تصعد بها الى جحرها فتخونها قواها وتسقط منها الحبة • ولكن النملة عاودت الكرة مثنى وثلاث •• الخ • فى جلد وعزم حتى تغلبت أخيرا على ضعفها وحملت حبة القمح الى حيث تريد •

وتلقى « تيمورلنك » من مثابرة النملة هـذا الدرس الذى قلب حياته رأسا على عقب • وبدل من يأسه عزما • فجمع فلول جيشه وعاود نضاله الى أن فاز بما يريد •

وهـذا الدرس أيضا هو الذى أدين له بناحية كبيرة من نواحى سعادتى وأنا اذ أتحدث عن السعادة التى غمرت حياتى منذ أبطلت التدخين ، فإنما أتحدث بنعمة الله أولا ، وبفضل

المثابرة على مغالبة النفس ، وما تأتيه تلك المثابرة فى حياتنا من معجزات •

كانت معجزة حقا أن يقلع مثلى عن التدخين وأنا الذى قضيت ١٤ عاما أسير تلك العادة • وكنت أسأل كل المدخنين الذين أعرفهم عن علة استمرارهم على تعاطى ذلك السم ؟ فكان الجميع يجيبون بما يفيد أنه بلاء لابد منه اذا ما اعتاد الانسان عليه وليس من سبيل الى الخلاص منه •

بيد أن هذا الرأى لم يعجبنى كثيرا • ورحت أبحث وأقلب الأمر على وجوهه المختلفة • فاقتنعت مبدئيا أن التدخين عادة لا أكثر ولا أقل ، ولا يعود على معتادها — من ابطالها — أى ضرر أو تغيير جوهرى فى حالته الجسمية أو العقلية كما يحدث مثلا فى حالة مدمن الأفيون • ومن التجارب المشاهدة لا سيما فى السجون وبعض المصحات وغيرها من الأماكن التى يحظر على نزلائها التدخين فى هذه الأماكن لا يبدو على النزلاء أى تغيير جسمانى أو عقلى من الامتناع عن التدخين فجأة • كما أن المسلمين فى رمضان يصومون عن التدخين فلا يكون لذلك من أثر عليهم ، اللهم الا تلك المضايقة الطفيفة التى مبعثها الحاح العادة ليس غير •

واذ اقتنعت أن التدخين عادة فقط لا ضرر من ابطالها بل على النقيض فى هذا الابطال كل الخير والفائدة ، أحسست براحة واطمئنان الى النتيجة التى أنشدها • وهى ابطال التدخين •

طردت من رأسى تماما فكرة استحالة الانقطاع عن تعاطى التبغ وفتحت عينى تماما لهول جريمتى التى أقترفها فى حق نفسى وهنا فقط بدأت أشم رائحة الموت التى تنبعث من هـذه اللفافات الكريهة التى أحرقها وتنبهت الى مبلغ السفه والخطل فى الرأى الذى يحمل الانسان على تعاطى الشىء الذى يودى بصحته وماله •

وسألت نفسى فى حزم : أرينى طريق الخلاص من هـذا السـم ! !

وجاءنى الجواب سريعا من أعماق هـذه النفس يقول : اذا أردت أن تبطل التدخين فانك تبطله •

وكأنى استصغرت شأن هـذا الجواب بادىء الأمر • ولكنى رحت أتأمله وأنا أزداد دهشـة فقد كان هـذا الجواب يتضخم ويعظم فى كل ثانية تمر وتجسم لى معنى هذا الجواب •

اذا أردت أن تبطل التدخين فانك تبطله ! ! !

اذن فأنا لم أبطل التدخين لأنى لم أكن أريد ابطاله •

تلك كانت الحقيقة التى أبطلت بها التدخين •

لقد رمانى اخوان السوء يومها بالسماجة والرجعية فقلت نعم السـماجة والرجعيـة اذا كان التعويض عن ذلك هو الصحة والحيوية •

على أن هؤلاء الذين رمونى بالسماجة لم يلبثوا هم أنفسهم بعد بضـعة أيام أن اعترفوا بأننى اكتسبت حيوية وجاذبية

وفتوة غريبة جعلتهم يعترفون صاغرين بأننى كنت بطلا يوم اعتزمت ذلك ويوم نفذت ما أريد .

* * *

● **حياة الانسان تدور حول أفكاره :**

ان السر الذى يمكن أن تخرج به من هـذه القصة يتلخص فى تتبعى ودراستى لكل ما يكتب عن التبغ . طوال عامين قبل ابطالى التدخين . مما أقنعنى حقيقة بأن حياة الانسان تدور حول أفكاره . فبعد أن غمرت فكرى تلك الحقائق الرهيبة التى قرأتها عن ضرر التبغ أصبحت أشعر بطعم كزيه للسيجارة وأشم رائحة الموت من خلالها .

وأنت أيها القارئ أسعد منى فى هـذه الناحية . فانى كفيتك مؤونة البحث والاستقصاء والدراسة الطويلة للتبغ . وقدمت لك كل ذلك ملخصا مركزا فى هـذا الكتاب الصغير . لتقرأه مبوبا سهلا ... وتعيد قراءته كلما وقفت عجلة أفكارك عن الدوران فى فلك هـذا الموضوع .

على أننى لن أقف بك عند هـذا الحد . بل ستجدنى أسير معك شوطا جديدا فى التطبيقات النفسية والجسمية التى ساعدتنى على التخلص النهائى من التدخين . والتى كلفتنى السنوات الطوال فى التجربة والبحث والتطبيق .



● التفكير فى العلاج :

حين خطر لى كتابة العلاج النفسى لهذه العادة • راجعت عدة كتب فى علم النفس فوجدتها جميعا تتناول علاج العادات المستأصلة عامة فى بحوث معقدة طويلة بحيث يحتاج القارىء الى دراسة عويصة فى علم النفس تستقطع من حياته عدة سنوات لكى يفهم مراميها ويدرك كنهها • وقد خرجت من تلك البحوث الطويلة بخلاصة سهلة ممتعة لن تكلف جهدا فى فهمها واستيعابها •

ذلك أن علماء التحليل النفسى يفسرون عادة التدخين بأنها ظاهرة مستترة من مظاهر الطفولة • فهى تنفيس عن غريزة الرضاع المكبوتة فى العقل الباطن منذ الفطام • حيث تظل شهوة الرضاع رغبة لا شعورية متقدة ــ شأن سائر نزعاتنا ومشتهياتنا الطفولية ــ تتلمس لها مخرجا بطريقة ملتوية مقنعة ، لأنها تخجل من الظهور سافرة ، وسرعان ما تجد هذه الرغبة المكبوتة تعويضا فى السيجارة • التى توضع فى الفم ويتم تدخينها بنوع من المص بالشفتين شبيه بمص الطفل لحلمة الثدى فى عهد الرضاع •

فاذا أضفنا الى ذلك أن التدخين مظهر من مظاهر الشعور بالنقص الذى يعانيه الصبيان تجاه الرجال • أدركنا أهم عاملين نفسيين من عوامل النشأة لعادة التدخين •

اذن فنحن من الوجهة السيكلوجية نقبل في مبدأ الأمر على التدخين طائعين مختارين • فندخن بمحض ارادتنا دون أي ارغام خارجي • أو داخلي ••• ولكن الغريب أن هـذا التدخين الاختياري المحض •• لا يلبث على مر الأيام حتى يتحول الى عادة مسيطرة تأسرنا ولا نستطيع التخلص منهـا فيصبح التدخين اجباريا بالنسبة لنا •

ولا تشذ عادة التدخين عن سائر العادات من حيث تحكمها في حيـاة الانسـان • بل انهـا تزيد عنها جميعا في هـذه الناحية • لسهولة ممارستها في كل وقت • فالمدخن أسوأ من الحشاشين • والبيكير والشمام •• لأنه يستطيع ـ بخلافهم ـ أن يدخن علانية في أي ساعة من ساعات الليـل أو النهار • وفي أي مكان يحلو له • في الطـريق • وفي المكتب • وفي البيت •• وهـذا مما يجعل العادة تتحكم فيه أكثر •

ولما كان التدخين ينشأ ـ كما قلنا ـ تنفيسا عن غريزة الرضاع المكبوتة منـذ عهد الفطام • فانه اذ يصبح عادة يتخذ طابع التنفيس عن كل ما يكبته المدخن من انفعالات ومضايقات فالزوج الذي يضيق بحياته الزوجية ولا يستطيع الفكاك منها • تزداد مقطوعية سـجايره وكذلك الموظف الذي يضيق بعمله ولا يجد سبيلا غيره • والتاجر الذي يغرق في الديون وتسوء تجارته • والعـامل الفقير الذي لا يهيء له أجره فرصـة العيش الكريم •

كل هؤلاء ... وغيرهم من القلقين والمعوزين وطريدى المجتمع يقبلون على التدخين بشراهة .. لا نراها فى الأغنياء والسعداء فى حياتهم . بل .. اننا نلاحظ أكثر من ذلك . أن التاجر الذى يتم صفقة موفقة تسدد ديونه وتوفر له مكسبا . سرعان ما تقل مقطوعيته من السجاير . أو يبطلها نهائيا . وكذلك الموظف اذا حصل على علاوة مرضية . والزوج اذا تخلص من زوجته المرهقة .. الخ .

يجب أن تلاحظ هذه الظروف جيدا حين تحاول ابطال عادة التدخين . وتفهم أن اقبالك على التدخين الكثير هو نتيجة ضيق وتوتر عصبى مختزن فى داخلك ــ وربما تكون غير مدرك له ــ فاذا أدركت ذلك جيدا يلزمك أن تدرك الى جانبه أن التدخين سيزيد ضيقك بما يستنفده من مالك وصحتك .

ونعود للعامل الثانى وهو الشعور بالنقص . فان الشاب الصغير الذى يحاول أن يثبت رجولته بالتدخين . نستطيع أن نقيه شر التدخين بايجاد الأندية الرياضية . والمكاتب الثقافية . والمسابقات العلمية والأدبية الى جانب اتاحة وسائل الترفيه البريئة للشباب بأرخص الأثمان أو بدون مقابل على الاطلاق . كل ذلك يعمل على تكبير الشخصية بالنسبة لليافع دون احتياج لسيجارة .

وعلى ضوء النظريات السيكلوجية السابق شرحها . يمكن أن نقرر أن التدخين ليس « كيفا » ولكنه عادة .. يعتادها

المدخن وترتبط عنده بمجموعة حركات يأتيها تلقائيا .. فهو تعود أن يخرج علبة سجائره ويأخذ منها سيجارة يضعها في فمه . ثم يشعلها ويجذب منها أنفاسا .. وهكذا دواليك . يعيد الكرة مرارا وتكرارا . حتى يخيل اليك أن السيجارة قطعة من حياة المدخن .

* * *

● **العلاج النفسانى :**

رغم تحليل كل العوامل النفسانية للمرض ووقوفنا على الأسباب والدوافع الحقيقية . فان ذلك كله ــ رغم أهميته العظيمة ــ لا يكفى أن يكون علاجا كاملا . بل لابد أن نختتم هذا البحث بالنصائح التالية :

١ ــ ابدأ بمحاولة التشويش على عادة التدخين . بتغيير مجموعة الحركات التى ترتبط بها فى اشعال سيجارتك ، كأن تغير موضع علبتك ونوعها فبدلا من جيبك تضعها فى درجك أو العكس . وبدلا من الأمريكانى تشترى المصرى ، وتهمل الاحتفاظ بعلبة الكبريت وتدخن نصف السيجارة وتلقى بالباقى ... وهكذا حتى لا تجعل ايقاع العادة رتيبا منظما .

٢ ــ يجب أن تضع نصب عينيك أن الاستمرار فى التدخين هو نتيجة كبت نفسانى وتوتر عصبى . فحاول أن تبعد عن نفسك القلق والضيق . حتى ترتاح وتسعد فى بيتك

وفى عملك • ولا تبخل على نفسك بوسائل الترفيه فسوف تعوضها من توفير ثمن التبغ الذى تستهلكه •

٣ ــ تخير أحسن الأوقات لتمتنع عن التدخين نهائيا • ودفعة واحدة • كأن تبدأ فى يوم راحتك أو اجازتك • أو فى يوم تكون قد حصلت فيه على صفقة طيبة أو علاوة أو أى نوع من السعادة التى تصادف الانسان فى بعض أوقاته •

٤ ــ هاجم العادة بعنف • وحارب الاغراء واعتذر بحزم لكل من يقدم لك سيجارة • ولا تصحب اعتذارك • بخجل • بل بزهو وفخر وشعور بتميزك وسموك عن جميع المدخنين • وتحدى لكل من يحاول تثبيط همتك •

٥ ــ ثق أن شخصيتك ستتغير • بل ستنقلب رأسا على عقب • بعد ابطالك التدخين • وأنت نفسك ستدهش من شعورك بالتفوق واتساع نظرتك للحياة وزيادة احترامك لنفسك •

٦ ــ ثابر • ولا تيأس • حتى ولو فشلت مرارا • فان مدمن التبغ اذا كان يحس برغبة قوية فى الخلاص من ادمانه • أقوى من رغبته فى التبغ ذاته فسوف ينتهى به الأمر الى النجاح ولو بعد حين •

٧ ــ ضع لنفسك عبارة قوية مثل « لن أدخن بعد اليوم وأغامر بصحتى ومالى » وادأب على ترديد هذه العبارة واكتبها بخط واضح عريض على جملة بطاقات • تضع واحدة

فى مفكرتك وأخرى على مكتبك وثالثة فى غرفة نومك و .. وهكذا لا تترك مكانا بدونها (واحذر أن تستهزىء بهذه الوصية أو يخيل اليك أنها فكرة صبيانية) .

٨ ــ لما كان التخلص من أية عادة يصحبه فراغ نفسى يستلزم التعويض بعادة جديدة . فيجب عند الاقلاع عن التدخين أن تتخذ لك مسلاة مفيدة جديدة كالمشى أو الرياضة أو الرسم أو تربية الدواجن .. الخ . بحيث تباشر مسلاتك هذه يوميا فى أوقات فراغك .

٩ ــ يجب أن لا تضع فى فمك سيجارة صورية أو غليونا كاذبا كما يفعل بعض من يحاولون ابطال التدخين . لأن فى ذلك تذكير دائم لك بالتدخين . فضلا عن أنه تعذيب نفسانى شديد . بل على العكس تخلص من الأشياء التى تذكرك بالتدخين فلا تحمل كبريتا مطلقا . وحاول أن تمحو من أصابعك الصبغة الصفراء التى خلفها فيها التدخين . واجتهد أن تطهر أنفاسك بمختلف الروائح الزكية .

* * *

● **العلاج الجسمانى :**

لا شك أنك اطلعت على اعلانات كثيرة عن أدوية يدعى منتجوها أنها تعالج أضرار التدخين أو تساعد على ابطاله . والواقع أنه ليس لهذه الأدوية أى أثر علاجى لهذه العادة .

اللهم الا ما تحدثه من ايحاء بالشفاء كالذى تحدثه زيارة الأولياء والمشايخ فى شفاء بعض الناس ٠

فالطب الدوائى لم يصل بعد الى علاج حاسم للتبغ ٠ وعندما يرى الطبيب الخطر الذى يهدد حياة المريض من الاستمرار فى التدخين لا يجد وسيلة أمامه الا أن ينصح المريض بالاقلاع عن هذه العادة ، ومعنى ذلك أن العلاج الجسمانى الذى نقصده يتلخص فيما يأتى :

١ ــ تقوية الجسم بصفة عامة ٠ بالرياضة ٠ والنظام الصحيح فى المعيشة ٠ فكلما قوى الجسم ٠ وأصبح أقرب الى الطبيعة ٠ كلما قلت الرغبة فى التدخين ٠

٢ ــ اجتهد أن تقضى معظم أوقاتك فى الهواء الطلق ٠ وحاول أن تتبع تمرينا رياضيا شاقا ٠ أو على الأقل تمشى كثيرا حتى يتفصد جسمك عرقا ثم خذ حماما ساخنا كل يوم حتى تتفتح مسام جلدك ويتخلص جسمك من السموم التى خلفها النيكوتين ٠

٣ ــ نظام التغذية له اليد الطولى فى ميل الانسان للتدخين فعليك بتجنب اللحوم والتوابل والمأكولات الدسمة وأكثر من أكل الخضروات والفواكه الطازجة ولا تبخل على نفسك بثمن الفواكه الجيدة ٠ فانك ستوفر أضعاف أضعاف هذا الثمن بعد ابطال التدخين ٠

٤ ــ اجتهد أن تبعد عن الكحول والشاى والقهوة بقدر امكانك • وأكثر من شرب المياه القراح وعصير البرتقيال أو القصب أو العنب • والليمون بصفة خاصة عظيم الفائدة فى هذه الناحية • فان مصه كما هو يجعل للدخان طعم كريه فى فمك • وينفرك منه •

٥ ــ طهر فمك وحلقك جيدا بحيث لا تترك أى أثر لدخان فى جهازك التنفسى • وتفيدك المضمضة بمحلول نترات الفضة المخفف بالمـاء بنسبة ١ فى الألف ولاحظ أنك ستشعر براحة لطيفة ونظافة يعز عليك أن تكدرها بالعودة للتدخين •

٦ ــ تجنب الامســاك ــ ولكن ليس عن طريق تعاطى المسهلات ــ بل بالاكثار من السوائل والفواكه وتجنب أكل النشويات والأطعمة الثقيلة ، وعليك بالاكثار من المشى • وأعرض نفسك على الخلاء لمحاولة التغوط مرتين على الأقل فى اليوم • بحيث يصبح ذهابك الى المرحاض عادة لها مواقيتها حتى ولو لم تتخلص من محتويات الأمعاء فى الأيام الأولى • فسوف تتعود على التفريغ بعد هــذه المواظبة •

٧ ــ الحلوى ذات الرائحة النفاذة (كالنعناع) و (اللبان) و (السن تسن) تتســاعد كثيرا على تطهير الحلق والقضاء على الرغبة فى التدخين • ولكن أنصحك أن لا تبتاع هــذه الحلوى من محلات السجاير •

٨ ــ على من يصاب بتصلب الشرايين نتيجة التدخين أن

يقوم بعمل التمرينات المعروفة « بتمرينات الأورطى » وهى أن يتنفس المريض تنفسا عميقا ببطنه وليس بصــدره فى الهواء الطلق أو أمام نافذة مفتوحة كل صباح عدة تنفسات يبدأها بعشر مرات • ثم يزيدها تدريجيا الى خمسين مرة فى اليوم •

٩ ــ هناك نصيحة للدكتور « روجر داليه » للاقلاع عن التدخين يقول : « دلك يوميا الجزء الخلفى والأسفل من الأذن بحيث يكون التدليك لينا وبعيدا عن العنف » •

١٠ ــ المدخنون من المسلمين يجب أن لا تفوتهم فرصة الانتفاع بشهر رمضـــان فان امتناعهم عن التدخين من قبيل الامساك الى بعــد الغروب (وهى مدة تقرب من ١٦ ســاعة يوميا) • هــذه المدة تكفي جدا لتدريب الارادة على احتمال الســاعات القليلة الباقية بغير تدخين • لا سيما وأنها تقع بين الغروب والسحور ويقضي الصائم منها بضع ساعات أخرى في تناول الافطار والســحور • والصلاة • والنوم فلا يبق الا أن يروض المدخن نفسه على احتمال ســاعتين بدون تدخين • ومما يســاعد الصائم على احتمال هاتين الساعتين • عــدم الاكثار من الطعام (لأن امتلاء البطن يحرض على التدخين) ومحاولة الاستلقاء بعــد الافطار بقدر ما يسمح الوقت حتى تستريح المعدة والدورة الدموية •

* * *

● أثر المرأة فى علاج التدخين :

ولا يفوتنى أن أختم فصل علاج التدخين . دون أن أنبه المرأة الى دورها العظيم فى علاج الرجل من التدخين .

وطبيعى أن تكون المرأة من أعداء التدخين لأنه يستنفد من ميزانية زوجها قدرا تحتاج اليه فى تدبير شئون منزلها وتوفير الحيـــاة الكريمة لها ولزوجها وأولادها . ومما لا شك فيه أن هــذا العداء يشعر الرجل بالحرج والمضايقة . ويحمله على الأقل أن يخفف من استهلاك التدخين فى منزله . وهــذا ما نشاهده فعلا فأكثر الأزواج لا يدخن فى البيت $\frac{1}{4}$ النسبة التى يدخنها خارجه ..

والمرأة التى كثيرا ما تنجح بالحاحها وايحاءاتها فى حمل الرجــل على التخلى عن أهــله وأقاربه . بل عن والديه .. وأولاده ... كفيلة بأن تلاحق الرجل بمضايقاتها ووسوستها حتى تجعله يتخلى عن منافستها ــ السيجارة .

أما اذا بلغت المرأة من الجهل وســوء الأدب أن تدخن هى أيضا فرحمة الله على البيت وعلى الأسرة والأولاد . وعلى جيل المستقبل بأكمله .

* * *

● علاج لا قيمة له :

ثمة كثير من العلاجات التى ذاعت لاســتغلال المدخنين . وعلى رأسها العلاج بالوخز بالابر ... وقد ثبت عدم جديتها

جميعا ، لدرجة أن الذين نادوا بها ، قرروا صراحة أنه لنجاح هـذه العلاجات ، لابد أن تتوافر الرغبة الحقيقية لدى المدخن للاقلاع عن التدخين .. ! ! فتأمل !.!.

* * *

● التدخين فى العالم الثالث :

فى السنوات الماضية القريبة صدر كتاب بعنوان « التبغ والعالم الثالث .. وباء العقد » للكاتب الانجليزى « مايك مولر » جاء فيه ان القائمين على صناعة السجاير اتجهوا الى دول العالم الثالث بعد أن تنبه المستهلك فى أوروبا وأمريكا الشمالية الى مخاطر التدخين فأقلعت نسبة كبيرة عن هذه العادة . ولذلك بدأ الارتفاع فى معدل التدخين يتزايد بشكل مخيف ينذر بانتشار السرطان والوفيات المبكرة .. فى هـذا العالم المتخلف . الذى لا توجد فيه أية حملات اعلامية للتوعية بضرر التدخين . مما ضاعف استهلاك دول العالم الثالث للسجاير الأوروبية والأمريكية دون أن يتنبهوا انها تحتوى على ضعف النسبة من « القار » المسموح بها فى الدول الغربية المتقدمة .. مما جعل خبراء منظمة الصحة العالمية ينصحون بقيام مجهود دولى مشترك ومحلى لتوعية زبائن العالم الثالث بأضرار التدخين المروعة .

يحدث هـذا فى مختلف بقاع العالم .. فى الوقت الذى تقدم فيه الدولة عندنا دعما لشركات السجاير .. فتحصل الشركة الشرقية على دعم يتراوح بين ٢٤ مليون الى ٢٥ مليون جنيه .

وتحصل شركة النصر على ٥ ملايين جنيه سنويا • وهذا الدعم يقتطع مع الأسف من قوت الفقراء وعامة الشعب •

* * *

● **التدخين وقيادة السيارة :**

أصدر مركز « ماديجان الطبى العسكرى » فى واشنطن بيانا حاسما يحذر من التدخين أثناء قيادة السيارة • اذ قد يشرد الذهن بفعل التدخين فيفقد القدرة على التركيز أثناء القيادة • كما أن السائق اذ لاحظ أن « طافية » السيجارة قد اختفت يتخيل أن هذه الطافية المشتعلة ربما تحدث حريقا فى السيارة فيتملكه الرعب وتضطرب أعصابه ويختل توازنه • واذا كان الجو حارا يضطره الى فتح النافذة • فان التيارات تتسبب فى تطاير الطافية فى عين قائد السيارة • فيفقد الرؤية السليمة فى عينيه • مما قد يسبب حادثة مفجعة •

* * *

الفصل الثامن

رأى الدين فى التدخين

وبعد .. فقد كنت على وشك أن أحذف الصفحات التالية من الطبعة الجديدة لهذا الكتاب خوفا من أن تحمل الى الأذهان اننى أريد استغلال الدين فى الدعاية ضد التبغ (وأنا لا أحب أن توصف كتاباتى أبدا بأنها دعاية) فأنا حريص على تقرير الحقائق فقط . ولهذا السبب نفسه . رأيت فى آخر لحظة أن أثبت رأى الدين الاســلامى . فقد تمسك كثير من فقهاء المسلمين بتحريمه . فالوهابيون والاسماعيلية يحرمونه باعتباره بدعة . فهو لم يكن معروفا على عهد النبى ﷺ ولا فى عهد خلفائه الراشدين . لذلك يجب أن ننظر اليه كما ننظر إلى كل بدعة .

* * *

● **التدخين من وجهة نظر الدين الاسلامى[1] :**

« الدخان حرام اســتعماله لضرره ضررا يلحق بالصحة والمـال ، ولكونه من جنس مايحدث تخديرا فى الأعصاب فهو مشبه للأفيون والحشيش فى جنسهما ونوعهما بدليل أنه فى

---

(١) للعالم الجليل عبدالرحمن خليفة .

أول شربه ينبه الأعصاب ، ثم بعد فترة من الزمن يحصل رد فعل فتنقلب هــذه الحالة الى ضدها ويستسلم شاربه فى النهـاية لخدر أعصابه وفتورها ، فهو مشارك لأولية الخمر فى نشوتها ، وقد فسر التفتير والتخدير باسترخاء الأطراف وصيرورتها الى الوهن والانكسار ، وذلك من مبادىء النشوة التى لا يخلو منها المسكر والمخدر ، وهــذا معلوم بالتجربة عند المدخنين ، وبخاصة البادىء فى التدخين قبل أن ينسيه تمكن العادة ما يحدثه التدخين فى أعصاب المخ من أثر يشبه الدوار ، وهــذا ما يحدث لمتعاطى النرجيلة ذات «اللى» أو اليراعة «الغابة» فى أول تعاطيه لها من نشوة أو دوار شــديد أو اغماء أو قىء ، فاذا اعتادها لم يتأثر بها بعــد طول الزمن كما هو الشــأن فى السكير ، فانه بعــد الادمان الطويل لا يتأثر بالخمر ، واذا ثبت أن الدخان من المفتر ، فدليل حرمته من الشرع ما يثبت فى سنن أبى داوود ، ومسند الامام أحمد عن أم سلمة قالت

« نهى رســول الله ﷺ عن كل مسكر ومفتر » وهو حديث يحتج به . وقد نبه السيوطى على صحته ، واستدل به ابن حجر على حرمة المفتر الذى لم يكن شرابا ولا مسكرا ، وذلك كالدخان والتمباك وجوزة الطيب ، فهذه كلها محرمة عملا بهذا الحديث لما هو ملازم لها من التخدير والتفتير .

وكثير من العلمــاء أثبت أنه خبيث منتن تصحبه النجاسة فهو لهذه الأسباب المحرمة كلها حرام » .

* * *

● **فتوى الدكتور محمد الطيب النجار (رئيس جامعة الأزهر):**

بدأ فضيلته حديثه بالآية الكريمة : ((**ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث**)) [1] ولا ريب أن الدخان شجرة خبيثة فهى حرام بنص القرآن فضلا عن اجماع أطباء العالم على ضرر الدخان على الصحة . وكل ما يتلف الجسم ويضر بالصحة حرام باجماع الفقهاء وتطبيقا لقوله تعالى : ((**ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة**))[2] كذلك نهى سبحانه عن التبذير وحرمه ((**ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين**))[3] والتبذير هو وضع الشىء فى غير موضعه . حتى ان المليونير لو صرف قرشا فى شىء يضر يعتبر مبذرا . والتدخين على هذا الأساس يعتبر تبذيرا فهو حرام .

واذن .. فهناك علتان للتحريم يشترك فيهما الدخان مع الخمر ، وهما الضرر والتبذير . صحيح أن الاسكار فى الخمر واضح . ولكنه فى الدخان نوع من التراخى والفتور والاغماء . أفلا تكون هذه الأعراض مغيبة للعقل حينا من الزمن ؟ واذا كانت غالبية المدخنين لا تغيب عقولهم بسبب التدخين . فان هناك غالبية من الناس يشربون الخمر ولا تغيب عقولهم . فهل يباح لهم شربها لأنها لا تسكرهم ؟ .

* * *

---

(١) الأعراف : ١٥٧ (٢) البقرة : ١٩٥

(٣) الاسراء : ٢٧

● **الدكتور زكريا البرى :**

ومن الفقهاء المعاصرين الذين أفتوا بتحريم التدخين فضيلة الدكتور زكريا البرى ، الذى أضاف الى الأسباب الشرعية التى ذكرها سلفه ، ما أثبتته البحوث الطبية المعاصرة من مضار الدخان الى الحد الذى جعل الحكومات تمنع شربه فى كثير من الأماكن والمجتمعات ، والزام شركاته باعلان مضاره لشاربه وقال فضيلته :

لذلك فان حكم شرب الدخان بصفة عامة يدور بين الحرمة ، والكراهية التحريمية ،

* * *

● **فتوى عن التدخين :**

« التدخين عادة ينكرها الشرع ويحرمها » هذا نص فتوى شرعية بتحريم التدخين صدرت عن لجنة برئاسة فضيلة الشيخ محمد علوانى سامون وعضوية أصحاب الفضيلة : عبد العظيم بركة ، وأحمد حسن مسلم ، ومنشاوى عبود ، ومحمد زهير أبو النور ،

وقد نشرت هذه الفتوى بجريدة الجمهورية بعددها الصادر فى يوم الخميس ٢٢ مارس سنة ١٩٧٩ ،

* * *

الفصل التاسع

حكايات عن التدخين

حكايات اردت بها الترفيه فقط عن قارىء الكتاب من الجهد الذى بذله فى الانتباه والتركيز .. طوال الفصول السابقة ..

● **دقة بدقة :**

حدث مرة أن رجلين جمعهما أحد صالونات السكة الحديد وكان أحدهما انجليزيا جلس يدخن فى غليونه وهو يقرأ فى صحيفة والآخر كان فرنسيا جلس يداعب كلبه وقد ضايقته رائحة التبغ الذى انتشر وتكاثف ففتح نافذة العربة لتصريف الدخان فقام الانجليزى ببرود وأغلق النافذة فعاد الفرنسى وفتحها ، فأغلقها الانجليزى مرة أخرى فما كان من الفرنسى الا أن نزع الغليون من فم زميله بغضب وألقى به من النافذة . وبكل هدوء أمسك الانجليزى بكلب زميله وألقاه بدوره من نافذة القطار . فثار الفرنسى وقامت بينهما مشادة انتهت بأن أشهر كل منهما مسدسه ... لولا أن حدث فى هذه اللحظة أن دخل الكلب الى العربة يقفز لاهثا حاملا الغليون فى فمه وكان القطار قد وصل الى المحطة ...

* * *

● العصا لمن عصى :

عند زيارة الأستاذ « عبد الرحمن عزام » للرياض من عدة أعوام امتنع عن التدخين ، احترامًا للمذهب الوهابى الذى يحرم التدخين • و « عزام » من كبار المدخنين ، وفى ليلة خرج مع صديق له من مرافقيه يركبان الابل للنزهة خارج الرياض ، ولم ير « عزام » بأسا من أن يشعل سيجارة واذا به يفاجىء بعصا تهوى على يده فتطير السيجارة وصوت ينبعث من الظلام ينكر عليه ما صنع ••

❊ ❊ ❊

● نزاهة رياضى عالمى :

أوفدت شركة سجاير مندوبها الى الملاكم العالمى « جاك دمبسى » ليعرض عليه مبلغا كبيرا مقابل أن يأخذ منه توصية باستعمال سجاير الشركة •• فكان رد البطل العالمى :

« اننى لم أدخن فى حياتى • فهل تريد أن تدفعنى لتضليل الناس مقابل رشوة » •

❊ ❊ ❊

● من أساليب الترويج والدعاية :

كانت الشركات قديما تقوم بتزويد بعض الناس بكميات سخية من سجايرها ليقدموا منها مجانا لكل من يختلطون بهم لا سيما السذج وصغار الشباب • فلما انتشرت هذه الفكرة •

نشأت عنها عادة بين المدخنين • وهى قيامهم بتقديم السجاير بعضهم لبعض عن طيب خاطر • وبذلك استغنت الشركات عن هذا النوع من الدعاية •

وتعمد شركات السجاير دائما الى بيع منتجاتها بسعر زهيد فى البلاد التى لا توجد بين أهلها نسبة كبيرة من المدخنين حتى اذا انتشر هذا الداء رفعت سعر سمومها شيئا فشيئا حتى تصل الى الذروة كما هو الحال فى مصر وانجلترا •

كما تعمد شركات السجاير الى استئجار الفنانين والمشاهير ونجوم السينما وتبعثر عليهم الأموال ليظهروا فى صور أو أوضاع مصطنعة وهم يدخنون بين أجمل المناظر • وأمتع المناسبات • وذلك لاستغلال غريزة التقليد التى تدفع العامة الى تقليد المشاهير •

* * *

● **الله يرحمهم :**

من الحوادث المريعة التى سجلها التاريخ على التبغ أن بعض أصدقاء الشاعر « سانتول » اللاتينى المتوفى سنة ١٦٦٧ ألقى تبغا فى نبيذه فلما شربه الشاعر واستقر فى جوفه أحدث لديه من الآلام ما لا يمكن التعبير عنه • ثم فارق الحياة على الأثر صريع أقوى السموم وأخبثها •

ومات ثلاثة أطفال مرة بعد تكبد آلام لا تطاق بسبب اقدام

إمرأة دجالة تدعى الطب على دهن رؤوسهم بمنقوع التبغ زعما منها أن ذلك يزيل عنهم قشور الرأس •

وشوهد أن مهربا حاول أن يهرب تبغا • فلف مقدارا منه حول جسمه فتسمم جسده ومات بعد أن ذاق آلاما بليغة •

* * *

● **المدخن ينقل الأمراض الى الطماطم :**

أعلنت جامعة كارولينا الأمريكية أن الانسان ينقل الى الطماطم مرضا يقتلها • فالمدخن حين يلمس بيديه ثمراتها وشجيراتها يصيبها بفيروس اسمه « فسيفساءالطماطم» أعراضه هي ذبول أوراق الشجيرة ثم تغير لونها من الأخضر الزاهي الى البني • ثم ضعف ثمرات الطماطم • ثم •• قتل الشجرة نهائيا •

* * *

● **تحرقه وهو نائم :**

كم من مرة سمعنا عن انسان أشعل سيجارته وهو في سريره • ولم يلبث أن استغرق في نومه فسقطت السيجارة فوق الفراش • فاحترق واحترق المدخن نفسه •

* * *

● **نهاية نابغة :**

الدكتور « أحمد عبد العزيز » روى الحادث التالي للأستاذ صلاح منتصر قال :

حدث عام ١٩٥٦ ــ وكان معه المرحوم الدكتور أنور المفتى والمرحوم الدكتور آنيس سلامة ــ أن عرضت عليهم حالة شاب نابغة تفوق في دراسة الهندسة وسافر الى الخـارج وعـاد وهو في سن الثامنة والعشرين وهو يعانى من آلام غريبة ..

وتبادل الأطباء الثلاثة الكشف عليه . وكانت صاعقة .. فهذا الشاب أصيب بالتهاب رئوى نتيجة ادمانه السجاير مما أدى الى ورم في المخ لا أمل في شفائه .

ومات الشاب بالفعل بعد أيام قليلة ..

***

● **من تجارب القراء :**

تلقيت مئات الرسائل من قرائى الأفاضل خلال سـنوات الطبعات السابقة من هذا الكتاب . وكلها تشير الى تطور عجيب في حيـاة الذين أقلعوا عن التدخين .. وأكتفى هنا باثبـات تجربة الأستاذة « منيرة ثابت » رائدة الصحافة النسائية في الخمسينات . فقد نشرت في صحيفتها « الأمل » عدد فبراير ١٩٥٦ ما يلى :

« تلقينا من الأستاذ « مصطفى محرم » مؤلفا علميا قيما عن الدخان «التبغ» وخواصه كعقار سام . وعن مضار التدخين . وقد سـجل فيه الكاتب كثيرا من بحوث العلمـاء التى أثبتت

الرابطة السببية بين التدخين وكثير من الأمراض الفتاكة كالذبحة وسرطان الرئة وضيق الأوعية والضغط •• الخ • الخ .

كذلك أوضح المؤلف الفاضل تأثير التدخين فى هـــدم جمال المرأة وذبولها • وحلول الشيخوخة المبكرة • كما شرح الوسائل التى تساعد على التخلص من التدخين •

ونحن نؤمن بكل ما جاء فى كتاب المؤلف الفاضل ايمانا عميقا مرده التجربة الواقعة • اذ كانت « منيرة ثابت » صاحبة « الأمل » من المدخنات على مدى خمسة عشر عاما فقدت خلالها نضارتها وجمالها وصحتها • وأصيبت بالهزال واضطرب نومها وذبلت عيناها وأصيبت مرة بالتهاب رئوى كاد يودى بحياتها •

ومن المعلوم أن السيدة « منيرة ثابت » كانت من أجمل بنات مصر • وكان جمالها مركزا فى لون بشرتها الوردية ولمعان عينيها ونبرات صوتها الجميل •• ولكن التدخين قضى علـى صوتها ولم تفطن لهذه الحقيقة الا عنـدما طلبت منها محطـة الاذاعة البريطانية القاء كلمة عن المساواة السياسية •• وامتنعت عن التدخين ــ قبل الاذاعة ــ بعدة أيام امتناعا كليا •

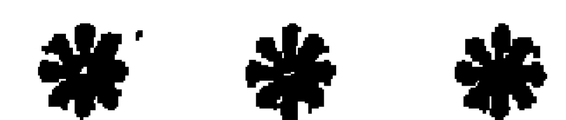
وبغتة توقفت صاحبة « الأمل » عن التدخـين • بقـوة ارادتها • ومضى عامان ونصف عام • فماذا كانت النتيجة ؟ •

استردت جميع مقومات الصحة • واختفى الهزال • وتوردت بشرتها • وارتاح بصرها • وهدأت أعصابها • ونومها • واعتدل

عندها ضغط الدم بشكل أدهش الأطباء . وأصبح نومها هادئا ...

لقد تطهرت الرئتان من قذارة النيكوتين وسمومه فعاد الصوت ينطلق من الحنجرة رائعا رقيقا . وبعد التطهير انحسر ستار السموم وظهرت الرئتان كالبللور بعد الكشف التصويري على الرئتين .

لقد ضيعت صاحبة « الأمل » في التدخين خمسة عشر عاما من حياتها . كادت تحسب عليها مائة وخمسين من عمرها . ولكنها اليوم ولدت من جديد . لذلك تدعو الناس الى الاقلاع عن التدخين بعد أن آمنت بصحة البحوث القيمة التى سجلها الأستاذ « محرم » فى كتابه . وسوف تنقل منه لقرائها — فيما بعد — بعض فصوله على سبيل الهداية والارشاد » .



محتويات الكتاب

١٠٠٧

الصفحة

الفصل السادس : التدخين من الوجهة الاقتصادية

(٦٧ ــ ٧٤)

الفصل السابع : طريقة ابطال التدخين

(٧٥ ــ ٩٣)

الصفحة

الفصل الثامن : راى الدين فى التدخين
(٩٥ — ٩٨)

الفصل التاسع : حكايات عن التدخين
(٦٩ — ١٠٥)

* * *

رقم الايداع بدار الكتب ٣٠٥٥ / ٨٣

دار التوفيق النموذجية
للطباعة والجمع الآلي
الأزهر ، ٣ [illegible]
بجوار جامع الدعاء

هــذا الكتــاب

- يضم ابحاث علماء العالم ، وخلاصة آراء وتجارب المصلحين الاجتماعيين .. فساهم فى انقاذ آلاف المدخنين .. وحظى باكبر تقدير من اقلام النقاد وأصحاب الرأى على مدى اربعين عاما .

- يتحدث عن نشأة التدخين وأصله واستعماله ، ونشأته فى مصر .. ويتعرض لأساليب المدمنين وتجار السجائر فى العالم للحصول على الأرباح الطائلة .

- كما يتحدث عن التأثير الضار للتدخين فى الجسم .. واضراره على الجهاز الهضمى والقلب والرئة .. وتسببه فى امراض الذبحة الصدرية والسرطان وارتفاع ضغط الدم .. وكذا عن تأثيره على الكبد والمثانة وتسببه فى الضعف التناسلى والعقم .. ، واثره الضار على العقل والشخصية .

- يعرض لأضرار التدخين على الشباب بصفة خاصة ، والنساء ، واولاد المدخنين من الجنسين وخطورته على الجنين والحامل .

- كما يورد تجارب نخبة ممتازة من أدبائنا ومفكرينا .. ونجاحهم فى التخلص من عادة التدخين ، ويقدم الطريقة العملية لابطاله .

- ويتحدث عن التدخين من الوجهة الاقتصادية والاجتماعية .. ومضاره بالنسبة للفرد والمجتمع ثم يورد راى الدين القاطع بتحريم التدخين .

- ومؤلف الكتاب — الأستاذ مصطفى محرم — أسـ[illegible] عمل بالحقل الاجتماعى منذ عهد بعيد .. وحمل [illegible] لمحاربة التدخين .. فكان أول رئيس جمعية لمكـ[illegible] عام ١٩٣٨ .

- ويسر « مكتبة وهبة » أن تقدم هذا الكتاب .. أ[illegible] خدمة المجتمع الاسلامى والعربى للقضاء على هذه [illegible] للمجتمع .. وبالله التوفيق ..

« مكتبـ[illegible]